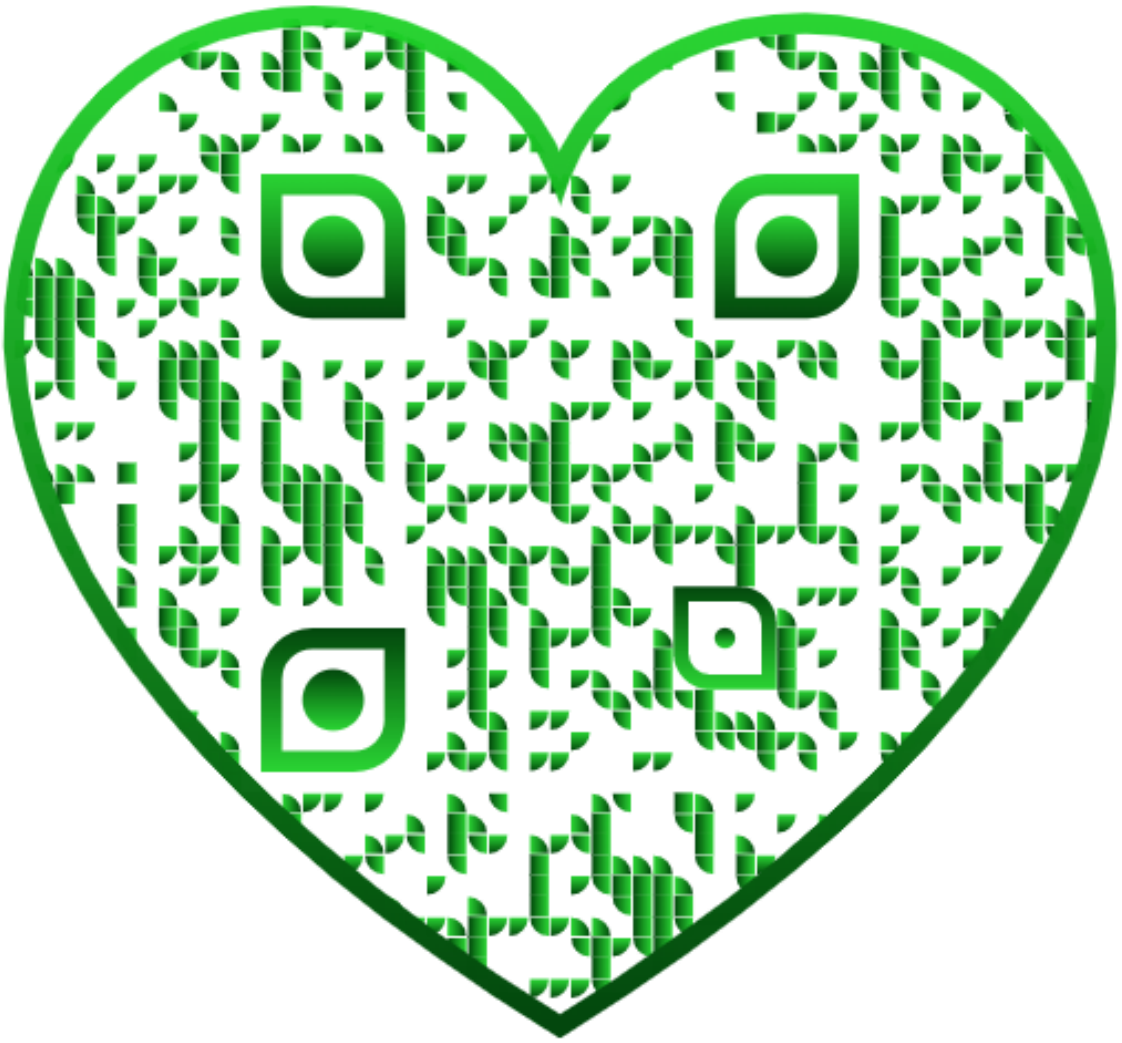
Nassrine Reza

La Nutri-émotion

Une nouvelle voie de guérison et d'épanouissement

Le pouvoir de l'eau et des émotions

Ariane



La Nutri-Émotion

UNE NOUVELLE VOIE DE GUÉRISON
ET D'ÉPANOUISSEMENT

Le pouvoir de l'eau et des émotions

Nassrine Reza

ARIANE

Éloges

« Nassrine est un être aux multiples talents. À travers ce livre, elle nous propose un nouveau regard sur la santé et le bien-être. Avec simplicité elle met en lumière les principes d'une vie équilibrée qui repose fondamentalement sur la relation que nous entretenons avec toutes les parties de notre être. La Nutri-Émotion ouvre la porte sur nos divers potentiels innés, laissant transparaître notre véritable nature. En apprenant à être à l'écoute de notre for intérieur, il nous est à nouveau possible de créer une vie qui nous correspond réellement. Ainsi, c'est à chacun de nous, dans son originalité propre, que Nassrine s'adresse, l'invitant à découvrir et à générer sa propre homéostasie, clé de son bien-être et de son bonheur. »

– *Elizabeth Teissier, astrologue, auteur et docteur en sociologie de la Sorbonne*

« Ce livre est l'un des ouvrages les plus inspirants et remuants que j'ai pu lire à ce jour, et pourtant j'en ai lu d'innombrables ! Il a profondément ébranlé mon système de croyances. Spécialisé en nutrition, l'approche de Nassrine Reza a permis de m'ouvrir à une nouvelle compréhension dans laquelle mes concepts sont tombés les uns après les autres. Son livre, tellement explicite, offre une nouvelle vision du bien-être et de l'épanouissement. »

– *Thierry Darbellay, coach sportif et mental*

« Par son remarquable ouvrage, Nassrine Reza nous remet un talisman qui ouvre la porte vers la guérison, le bien-être et la plénitude, accessibles au travers de l'exploration de pleine conscience, l'observation et l'accueil de ce qui est. La Nutri-Emotion fera éclore tous vos sens, révélant une riche

dimension d'expériences et de réalisations qui illumineront le chemin vers votre complétude. »

– *Michael Anson, consultant international*

« Le processus Nutri-Emotion développé par Nassrine Reza est un outil très puissant utilisant l'immense force psychique de nos émotions. Il suspend un instant le mental avec ses représentations subjectives et sa production colossale de stratégies et amène notre attention sur l'émotion ressentie face aux situations. L'émotion ainsi accueillie et ressentie pleinement tant sur le plan psychique que somatique est intégrée. En parallèle, par le biais de mécanismes biophysiologiques complexes, toute la biochimie de notre corps se régule, établissant le terrain nécessaire à la santé et à la guérison. »

– *Dr Marie-Louise Guex-Crosier, médecin*

« La principale chose qui m'a amenée à la Nutri-Émotion, c'est le fait de cesser de lutter. Je me suis réconciliée avec moi-même et la vie. Je n'ai jamais eu autant de plaisir à vivre. Quelle chance j'ai eue de découvrir la Nutri-Émotion ! »

– *Françoise Grau, chef d'entreprise*

« Nassrine Reza irradie la simplicité et son enseignement est d'une profondeur inouïe. Elle nous offre l'essentiel par une expérience directe qui peut difficilement être formulée par des mots. Mon profond état de souffrance s'est transformé en une joie permanente. J'ai infiniment de gratitude envers la vie et je la remercie de m'avoir fait rencontrer Nassrine. »

– *Ludovic Chappuis, praticien PNL*

« Souffrant depuis de longues années de troubles anxieux, j'ai eu l'occasion d'essayer diverses méthodes thérapeutiques. Toutes consistaient à soigner mes angoisses en les gardant enfouies en moi pour vivre plus sereinement.

Aucune n'a fonctionné. C'est lors d'une séance avec Nassrine que j'ai enfin compris qu'il fallait que j'accueille mon mal. Son livre m'a permis, grâce à plusieurs exercices, de vivre sereinement mon quotidien. Pour moi, la Nutri-Émotion n'est pas une méthode, mais un mode de vie qui mène à l'épanouissement. »

– *Elodie Clay, assistante en pharmacie dans le milieu hospitalier*

La Nutri-Émotion
Une nouvelle voie de guérison et d'épanouissement
Par : Nassrine Reza

© 2014 Ariane Éditions inc. pour l'édition française
1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc, Canada H2V 1 V7
Téléphone : 514-276-2949, télécopieur : 514-276-4121
Courrier électronique : info@editions-ariane.com

Site Internet : www.editions-ariane.com
Boutique en ligne : www.editions-ariane.com/boutique
Facebook : www.facebook.com/EditionsAriane
Tous droits réservés.
Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ni reproduite d'aucune manière sans la permission écrite préalable de la maison d'édition, sauf de courtes citations dans des magazines ou des recensions

Révision linguistique : Monique Riendeau
Graphisme de la page couverture : Carl Lemyre
Mise en page : Kesse Soumahoro
Conversion au format ePub : Carl Lemyre

Première impression : mars 2014
ISBN papier : 978-2-89626-136-9
ISBN ePub : 978-2-920987-198-7

Dépôt légal :
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Canada, 2014
Bibliothèque nationale de Paris

Diffusion
Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807 www.flammarion.qc.ca
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999 www.dgdiffusion.com
Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25 www.servidis.ch

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'appui [financier] du gouvernement du Canada.

Canada

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction
Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à:
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Imprimé au Canada

«« *Ma vie a commencé le jour où*
j'ai cessé d'avoir peur
de ne pas être
aimée. »
– N. R.

Remerciements

Mes premiers remerciements s'adressent à mes parents. Vous, qui avez permis à mon essence de jaillir sous la forme la plus tangible qui soit. Une forme qui m'a longtemps été méconnue, mais qui, grâce à votre puissant amour, m'a permis de renaître à mon ultime vérité, si longtemps oubliée…

Du fond du cœur, je remercie :

mes deux sœurs, ma source d'inspiration éternelle,

mon Amour de toujours pour sa passion, son soutien et son inépuisable énergie,

mon beau-père pour sa bienveillance et toute son affection,

mon éditeur Marc Vallée et sa sœur Martine Vallée qui ont permis à mon livre de voir le jour.

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude à tous les êtres avec lesquels j'ai eu l'honneur de partager mes passions : Elizabeth Teissier, Jean Hudon, Véra Gillioz, Danielle Vergères, Mike et James Anson, Dr Marie-Louise Guex-Crosier, Brigitte et Ludovic Surchat, Dr Emmanuelle Grau, Lionel Vergères, Maître Sébastien Fanti, Vorph, Françoise Grau, Ludovic Chappuis, Constance Bonvin, Thierry Darbellay, Claire Hourlier, Marie-Claire Blondia, Elodie Clay, Christine Taveau, Julien Vanhoucke, ainsi que tous les merveilleux êtres que j'ai pu rencontrer lors de mes conférences et séminaires.

J'aimerais humblement remercier tous les lecteurs. Oui vous, qui êtes en train de lire ces premières phrases, poussés par une énergie qui a fait se

croiser nos chemins. Vous qui, je l'espère intimement, pourrez renaître dans un nouveau corps et une nouvelle vie reflétant ce que vous êtes réellement.

Je vous souhaite un agréable voyage dans le monde de la Nutri-Émotion.

Nassrine Reza

Introduction

« Comment vous est-il possible de déceler avec autant d'exactitude ce qui se passe d'un point de vue physique, psychique et émotionnel chez vos patients ? » me demanda un cardiologue participant à mon séminaire sur la Nutri-Émotion.

« C'est une aptitude naturelle et accessible à tous », lui répondis-je avec neutralité.

« Permettez-moi d'en douter, car je suis médecin et sans l'aide de supports il ne m'est guère possible de faire un tel diagnostic. Vous venez à l'instant de faire un bilan intuitif de mon état de santé, et ce, avec une précision inimaginable. Vous avez décrit non seulement mes déficiences physiques, mais également celles de mes parents, sans parler de mes traits de caractère et des évènements difficiles que j'ai vécus dans ma vie. La dernière fois, vous m'avez même demandé de transmettre à mon collègue de travail, que vous ne connaissez pourtant pas, de faire un examen approfondi de son rein gauche. Vous m'aviez parlé d'un début de cancer et, en effet, c'est le cas ! Alors comment vous est-il possible de "lire" à l'intérieur de toutes ces personnes et de transmettre des informations aussi précises d'un point de vue médical ? »

« Il y a tellement de bruit et d'agitations dans la tête des adultes que ces derniers n'arrivent plus à entendre l'essentiel. Votre mental est le tremplin menant à l'intuition, mais la plupart des gens l'utilisent à mauvais escient, ce qui le rend inévitablement malade. Le dysfonctionnement mental se traduit

par une fabrication de pensées incessantes. Celles-ci ne sont ni constructives ni en lien avec votre moment présent et elles peuvent grandement nuire à votre corps et à votre système émotionnel. Votre mental est doté d'une intelligence dépassant tout entendement et il peut vous aider à atteindre n'importe quel objectif dans la vie. Mais pour cela, vous devez apprendre à le connaître et, surtout, savoir comment collaborer avec lui. »

Intrigué, le médecin continua : « On m'a toujours parlé de la gestion des pensées et de l'importance d'entretenir des pensées positives. Ce n'est pourtant pas ce que vous proposez, apparemment. Et n'y a-t-il plus de pensées dans votre mental ? »

« Le mental est un être silencieux, lorsqu'il est en bonne santé. Il communique uniquement dans le cas d'une information importante, qu'elle soit d'ordre pratique ou provenant de l'intuition. Le reste du temps il est paisible et il observe les choses telles qu'elles se présentent, sans faire d'incessants jugements et sans être inquiet. Les gens qui appliquent la pensée positive à leur mental ne se rendent pas compte du sévère conditionnement qu'il subit alors. Non seulement il n'est pas possible de maintenir ces pensées à vie, mais elles génèrent d'autant plus de pensées négatives puisqu'elles en découlent. Tout est duel dans ce monde, mais votre mental se tient au-delà de ces deux pôles dès l'instant où vous remplacez votre envie de le contrôler par l'envie de collaborer avec lui. Considérez-le comme votre ami et non pas comme un adversaire à combattre. Ainsi vous goûtez au moment présent et à cette paix profonde qui ne vous a jamais quitté. Cela améliorera instantanément la santé du corps, du mental et du système émotionnel. »

« On a beaucoup entendu parler de ce moment présent. J'ai lu divers livres et j'ai suivi des stages auprès de certains pionniers en la matière, mais je n'ai jamais réussi à accéder à mon moment présent », ajouta-t-il.

« *Vous ne pouvez pas accéder à une chose dans laquelle vous êtes en permanence.* Ce que vous venez de dire a uniquement pu être formulé parce que vous êtes dans le moment présent. Tout ce à quoi vous pensez, tout ce que vous faites et dites prend ses racines dans le moment présent. La plupart du temps, les gens cherchent des choses qu'ils possèdent déjà, mais dont ils n'ont plus conscience. Nul besoin d'*apprendre* à être dans le moment présent, car il vous suffit d'en avoir *conscience*. Cessez d'encombrer votre mental avec davantage d'informations puisque cela provoque d'inutiles confusions vous faisant croire que vous devez fournir un effort pour être dans le moment présent alors que vous y êtes déjà fermement établi. La Nutri-Émotion vous enseigne comment vous libérer de tout ce qui a été dit au sujet de ce moment présent, de votre corps physique et de tout ce que vous croyez être. Avoir conscience du moment présent, aider votre corps de manière constructive et atteindre vos objectifs avec aisance est un *mouvement naturel*. Vous n'avez pas besoin de lire d'innombrables choses, mais vous avez fondamentalement besoin de découvrir chaque partie vous composant. Pour ce faire, il vous suffit de porter votre attention sur ce qui a réellement lieu dans le moment présent. Être dans le moment présent est aussi simple que d'aider votre corps à se rétablir et à vous épanouir dans tout domaine de votre vie ! Plus les choses sont simples, plus elles témoignent de la vérité. La Nutri-Émotion vous aidera à vous simplifier la vie. »

« Comment définiriez-vous votre méthode ? »

« La Nutri-Émotion ne peut pas uniquement être qualifiée de “méthode” puisqu’elle engendre une nouvelle approche de la vie. Ce n’est pas quelque chose que vous appliquez seulement sur une courte durée. Elle vous accompagne sans cesse, car son fonctionnement est ce mouvement naturel dans lequel vous baigniez lors de votre enfance. Je considère la Nutri-Émotion comme une philosophie de vie qui n’aspire qu’à une seule chose : la liberté. Elle enseigne comment être libre dans le corps, dans le mental et dans le système émotionnel. Mon approche examine tout problème dans sa globalité. Prenons l’exemple de l’embonpoint. Quand un patient me consulte pour perdre du poids, il croit au début qu’il faut uniquement s’occuper du poids. Or, ce poids qui habite son corps n’est qu’un symptôme sous-jacent d’un mal-être émotionnel. Le patient apprend à aider son corps de trois manières différentes : il lui apporte une aide physique, grâce au programme d’eau que j’établis en fonction de son système émotionnel, mais également grâce à divers “outils” simples et applicables dans toutes les circonstances ; il aide son mental à guérir en cessant de lutter et en lui apportant une aide constructive ; et finalement, il soutient son système émotionnel en se donnant pleinement le droit d’être dans l’émotion, ce que je nomme le “Processus d’accueil émotionnel”. Il comprend par la suite qu’en abordant son problème de cette façon, son corps se libère naturellement de ses déséquilibres, et cela se fait dans l’absence de toute forme de privation ou de contrôle alimentaire. Je qualifie la Nutri-Émotion de *médecine émotionnelle*. J’ai donné naissance à ce terme lors de l’écriture de mon premier livre, permettant d’approfondir les connaissances de la Nutri-Émotion et de vous amener à votre état ultime. Mon approche permet d’éviter un détour considérable : vous n’allez plus investir votre énergie et votre temps à vouloir comprendre ce qui a engendré dans votre passé vos afflictions actuelles ; vous allez au contraire apprendre à utiliser votre énergie

à bon escient, afin de résoudre vos problèmes dans le moment présent. L'irréfutable évidence est que tout problème trouve uniquement sa solution dans le moment présent. Pour ce faire, il suffit de découvrir la *mécanique émotionnelle*. Elle vous démontre que l'unique facteur permettant l'abolition des déséquilibres inhérents à votre "mécanique physique" prend racine dans vos émotions. Chaque personne devrait connaître son fonctionnement émotionnel pour comprendre les symptômes du corps, mais aussi pour découvrir ce qui empêche la réalisation de ses objectifs. L'épanouissement est le précurseur de tout changement dans la vie. Il est le tremplin menant à l'équilibre physique, psychique et émotionnel. Ces trois aspects sont indissociables et s'engendrent mutuellement grâce à un processus spécifique qui vous sera dévoilé dans cet ouvrage. La Nutri-Émotion est un vaste domaine applicable dans toutes les situations de la vie. Mais aucune explication ne pourrait se rapprocher de son essence, car il s'agit d'une expérience hautement personnelle. Chaque personne vit son voyage Nutri-Émotion à sa manière, puisque chaque personne au monde est unique. »

« Vous dites que la Nutri-Émotion est applicable dans tous les domaines de notre vie. C'est bien cela ? »

« Absolument. Puisqu'elle constitue une approche globale de l'être, elle s'applique à divers problèmes, tels que les douleurs, les maladies, les problèmes relationnels, diverses formes de dépendance ou encore des difficultés financières. Mais il y a aussi des personnes qui suivent cette approche simplement dans le but de bénéficier d'une aide simple et constructive, donc comme une forme de développement personnel. Dans cet ouvrage, j'ai aussi mis l'embonpoint en évidence, parce qu'il touche de plus en plus d'individus. Mais il n'est que la pointe de l'iceberg, dont les profondeurs sont méconnues de la plupart des gens. Le poids qui pèse sur

votre corps, comme toute forme de déséquilibre physique, n'est que le témoin d'un poids qui pèse sur votre cœur. Mon but est d'amener chaque personne à atteindre ses objectifs de la manière la plus simple et la plus efficace qui soit. C'est ce que j'appelle la *solution immédiate*. La Nutri-Émotion explique comment l'épanouissement provoque la dissolution de toute forme de problème. Voilà pourquoi j'invite toute personne qui souhaite améliorer certains aspects de sa vie à lire ce livre. J'aimerais à ce point préciser que mon approche ne remplace aucunement la médecine, mais qu'elle est complémentaire et préventive. J'ai mes convictions quant au potentiel d'autoguérison de chaque corps physique puisque j'en ai d'abord fait l'expérience, mais également parce que j'ai été témoin de centaines de guérisons dites "miraculeuses". À mon humble avis, il serait temps de mettre des structures spécifiques en place pour qu'une parfaite collaboration entre la médecine traditionnelle et les médecines parallèles puisse avoir lieu. Cela permettrait un accroissement fulgurant de nos connaissances du corps, lequel ne peut plus être considéré uniquement à partir de ses aspects physiques. »

Le médecin hocha la tête et poursuivit : « Pourquoi avoir écrit un livre ? »

« À la suite d'une demande croissante de consultations, j'ai décidé de créer le livre *La Nutri-Émotion*. Il me tient à cœur de pouvoir transmettre au plus grand nombre de personnes la méthode la plus simple qui soit pour accéder avec aisance à l'épanouissement. Ce livre est un manuel complet, un guide quotidien et il recèle de nombreuses astuces. Chaque chapitre est une révélation qui permet d'accéder naturellement au changement désiré. Le but ultime de la Nutri-Émotion est *d'aider l'autre à s'aider lui-même.* »

« Vous avez mentionné l'importance de ne plus être dans le contrôle. Dans le cas de l'embonpoint, je vous avoue ne pas connaître une autre solution que le régime. Comment la perte de poids est-elle possible si l'individu ne contrôle pas son apport calorique ? »

« Si vous considérez le corps seulement à partir de ses aspects physiques, vous pouvez uniquement lui apporter une aide physique, qui se résume à un régime. Or, il existe de multiples facteurs non physiques qui entravent son équilibre intérieur. Le plus déterminant de ces facteurs est le refoulement émotionnel. La science commence à peine à l'effleurer du doigt. Étant entourée de scientifiques, j'observe avec enthousiasme que l'approche par rapport au corps est en pleine révolution. Le contrôle alimentaire n'est pas une solution à long terme et tant que le système émotionnel est déséquilibré, vous pouvez essayer de contrôler l'apport calorique, mais tôt ou tard l'embonpoint refera surface. La clé de votre réussite se trouve uniquement dans votre système émotionnel et non pas dans votre assiette, ni même dans votre corps. »

« Vous répétez avec insistance que la Nutri-Émotion "désapprend la lutte". Pourriez-vous expliciter cela ? »

« L'être humain est en quête permanente d'épanouissement. Mais qu'est-ce que le bien-être et comment y parvenir ? Fondamentalement, le bien-être n'est autre que l'absence de lutte, mais celle-ci est omniprésente. Sur une seule journée, l'être humain déploie une quantité d'énergie non négligeable à combattre les symptômes physiques, à infliger des pensées positives au mental et à faire taire toute émotion négative. C'est avec effort et volonté qu'il aspire à la légèreté. Avec acharnement il se bat pour retrouver sa paix intérieure et sa santé. N'est-ce pas hautement paradoxal ? Ce mécanisme de

lutte fait de l'ombre à un potentiel inestimable qui sommeille en vous. Je le nomme le *Pouvoir de l'Accueil*. Il façonne votre vie d'une manière unique et vous permet surtout de retrouver l'épanouissement à tout niveau. Il vous amène à l'inéluctable évidence que votre force intérieure ne réside jamais dans le combat contre ce qui est, mais dans l'accueil de ce qui est. Mais qu'est-ce que l'accueil ? L'accueil est dénué de toute forme de jugement, de volonté, d'effort ou de contrôle. L'accueil, c'est tendre la main à chaque partie vous composant. Lorsque vous l'utilisez à bon escient, votre corps peut à nouveau rééquilibrer ses fonctions hydriques. L'eau, qui est sa première source d'énergie, doit pouvoir y circuler librement. En accueillant un symptôme physique, vous permettez à chacune des cellules d'avoir accès à l'eau corporelle et donc d'augmenter ses ressources énergétiques pour recréer l'homéostasie. L'eau est au cœur de mon approche. Il est important de comprendre que si le corps manque d'eau, toutes les autres fonctions mentales et émotionnelles en sont indéniablement perturbées. La première chose à rééquilibrer est et restera toujours le taux d'eau hydrique. Votre *Pouvoir d'Accueil*, dispense votre mental de la lutte et du contrôle en lui offrant enfin la possibilité de trouver ce qui est juste et bon pour lui. Ainsi, il n'est plus influencé par un système de pensées et de croyances qui lui a été transmis à son insu. Chaque émotion refoulée peut guérir définitivement, dès l'instant où vous lui donnez la permission d'exister. Il ne s'agit donc plus de la gérer ou de la libérer. Puisque chaque émotion affecte le corps de manière spécifique, l'accueil de celle-ci permet également au corps de se rééquilibrer. Vos trois amis terrestres sont uniques au monde. Nul autre que vous ne peut savoir ce qui leur correspond réellement. Mais comment souhaitez-vous être à leur écoute et de quelle manière pourriez-vous entendre leurs précieux messages, si le contrôle et la lutte prédominent ? Je vous invite à reprendre votre place de guide. Accompagnez votre corps,

votre cœur et votre mental avec douceur et toute votre vie se transformera. Puisque la vie est une expérience interne, comprenez qu'en recréant l'harmonie dans votre monde intérieur, toute expérience extérieure change également. La vie devient parfaite, dès l'instant où vous permettez à votre monde intérieur de naviguer sereinement avec elle. Là, réside l'essentiel. Là, réside l'accueil et la paix. »

« Vous avez reçu beaucoup de demandes relatives à une formation en Nutri-Émotion. La majorité des gens qui ont suivi votre programme souhaitent transmettre votre méthode. Pourquoi déclinez-vous toutes ces propositions ? »

« La Nutri-Émotion reflète une partie me composant et ses spécificités ne peuvent être transmises. Comment pourrais-je enseigner à quelqu'un ce que je suis ? Chaque individu a ses propres qualités et il devrait investir son énergie à les développer au lieu de vouloir ressembler à quelqu'un d'autre. Mon but est de mettre à la lumière ce qui est unique en chacun de vous et, surtout, de vous apprendre à vous aider vous-même. »

Comment ce livre est-il structuré ?

Ce livre a été conçu de manière que vous puissiez, d'une part, comprendre votre problème et, d'autre part, trouver des solutions en appliquant des solutions simples dans votre quotidien. La partie « obstacle » vous permet d'observer ce qui empêche la réalisation de votre objectif, tandis que la partie « ma clé de réussite » engendre spontanément des prises de conscience spécifiques annihilant naturellement le problème en question. Chaque « obstacle » est une croyance erronée, dont vous allez vous libérer. Une croyance est en quelque sorte une limite que vous imposez à votre capital

d'épanouissement. Chaque chapitre, désigné sous le nom de « révélation », correspond à une période d'application d'une durée minimale d'une semaine, à l'exception de la première révélation. Ne poursuivez pas votre lecture tant que les nouveaux éléments n'ont pas été intégrés, et pour ce faire il est conseillé de relire plusieurs fois le même chapitre. À la fin de la deuxième révélation, vous trouverez votre programme d'eau, qui doit être maintenu tout au long de votre voyage Nutri-Émotion. Il s'agit d'un modèle de base dans lequel de nouvelles données seront intégrées au cours de votre apprentissage. N'oubliez pas qu'il n'y a aucune hâte à avoir, car ce que vous allez apprendre deviendra naturellement votre nouveau mode de vie et vous enseignera la base de tout accomplissement : *votre propre accompagnement !*

J'ai intégré à ce livre des histoires de vie et divers extraits d'entretiens avec mes patients qui vous permettront de prendre conscience de tous les facteurs ayant jusqu'à présent empêché votre bien-être.

Au début du livre nous abordons l'aspect physique, tels que la perte de poids, les maladies et les douleurs. Vous découvrirez qu'elles ont toutes une cause commune.

Je souhaite par la même occasion remercier tous mes patients, qui m'offrent aujourd'hui la possibilité de vous transmettre, cher lecteur, leurs propres expériences.

Mars 1997
L'éclosion de la Nutri-Émotion

« C'est ma dernière chance ! », me dis-je à vive voix. Je me hissai péniblement du lit, car les douleurs se réveillèrent à l'instant où j'ouvris les yeux sur ce monde. « Un monde contradictoire », pensai-je en observant un visage cerné et un corps mal en point, malgré son très jeune âge. Il fallait que je mette un terme à ma souffrance, maintenant ou jamais. En quête de réponses je cherchais une solution immédiate, car mon corps n'allait pas pouvoir endurer ces tortures encore longtemps. Avec acharnement je fis tout le nécessaire pour me libérer du mal-être, des douleurs, et d'un poids qui ne cessa de me narguer avec son « effet yoyo ». Je savais intimement que mes déséquilibres physiques, psychiques et émotionnels n'étaient que le signe d'une souffrance enfouie au plus profond de mon être. Par ces symptômes mon for intérieur faisait appel à moi, mais à cette époque de ma vie je n'osais m'y aventurer. J'avais vraiment peur de ce que j'étais et je me détestais au plus haut point. Mes camarades de classe m'ont souvent considérée comme quelqu'un d'étrange. Quelqu'un qui savait répondre à des questions qui n'avaient pourtant pas encore été formulées, qui demandait au professeur de faire des examens médicaux, et qui faisait des prédictions dont l'exactitude effrayait malheureusement tout le monde. Dans le déni absolu de ce que j'étais, je cherchais désespérément des réponses à ma souffrance à l'extérieur de mon essence.

Je consultai les meilleures nutritionnistes, des diététiciens, des médecins, des psychologues, des naturopathes et divers thérapeutes, mais plus j'avançais, plus leurs méthodes me troublaient. Les spécialistes de la nutrition promulguaient l'importance d'une alimentation équilibrée, mais chaque méthode en contredisait une autre. « Pour laquelle allais-je opter ? » Dotée d'un scepticisme accru, je les mis toutes au défi, mais aucune ne résolvait mon problème. Après un énième échec, j'abandonnai l'idée que l'alimentation pouvait représenter la solution immédiate.

Quant aux psychologues, j'avais l'impression de m'engluer davantage dans un passé que je souhaitais pourtant fuir ! « Restez positive », me dit l'un d'entre eux. « Facile à dire, lorsque la vie frôle la catastrophe ! » pensai-je, frustrée et déçue. Après deux années de consultations je me rendis compte que la clé à ma solution ne se trouvait pas dans les méandres de mon passé. Toute cette énergie investie à vouloir rester positive et à me contrôler sans cesse me mit dans un état d'extrême colère. « Je trouverai ma solution, coûte que coûte ! » m'exclamai-je, furibonde devant mon miroir. Et c'est ce que je fis.

Cinq ans plus tard, après de nombreuses recherches et la mise en application d'un processus spécifique, la solution immédiate vit enfin le jour. Elle m'a permis de me libérer spontanément de toutes mes afflictions. Je n'ai fait aucun effort pour parvenir à un bien-être inébranlable et à une perte de poids durable. En repensant aux professionnels que j'avais consultés pendant des années, je m'aperçus qu'aucune de leurs méthodes n'incluait l'élément clé quant à toute forme de réussite dans la vie. Je les remercie tous du fond du cœur, car sans eux cette révélation n'aurait pu s'offrir à moi.

Révélation 1

Lorsque la non-expression émotionnelle fait souffrir votre corps

Andy se raidit instantanément. Les éclats de rire résonnèrent dans toute la salle de classe. L'enseignant essaya en vain de contrôler la situation, mais aucun élève ne lui porta attention. La craie à la main et le dos tourné aux élèves, Andy n'osa plus se mouvoir. L'ambiance écrasante ne fit qu'augmenter cette honte exaspérante. Des gouttes de sueur froides se formèrent sur son front. Il n'avait qu'une seule envie : fuir ! Échapper à ce cauchemar et oublier qu'il était la risée de tout le monde. Ses lèvres tremblèrent et malgré une profonde humiliation, il s'empêcha de pleurer. Aucun élève n'avait pitié de lui, et il se sentait déjà tellement mal dans sa peau. Bien au contraire, dès que l'occasion se présenta, il fut l'objet d'une nouvelle moquerie.

« Vas-y Andy ! On n'a pas toute la journée ! De nouveau, tu n'as pas suivi le cours et tu n'arrives pas à résoudre le plus simple des problèmes ! » s'exclama son professeur en tapotant nerveusement du pied gauche. Andy n'avait pas le courage de diriger son regard sur ce visage autoritaire et manquant, lui aussi, de compréhension. Comment pouvait-il se concentrer sur un problème de mathématique alors que tout le monde le ridiculisait avec acharnement ?

« Je ne sais pas comment faire », bégaya-t-il dans un soupir.

« Alors retourne à ta place ! Tu copieras cinq fois cet exercice pour demain, c'est clair ? » hurla l'enseignant en lui arrachant la craie de la main.

« Ne les regarde surtout pas ! » pensa Andy en se dirigeant le plus discrètement possible vers sa chaise située au fond de la salle. Bien sûr, ce n'était pas possible puisque l'indomptable Bruno le harcelait sans relâche. Il lança fièrement quelques mots en pointant son doigt sur Andy : « C'est ta graisse, Andy, t'en as même dans le cerveau, pauvre con ! »

Une journée habituelle se terminait toujours ainsi. Meurtri par les paroles tranchantes, il rentrait le cœur lourd à la maison pendant que ses camarades de classe s'amusaient allègrement sur le terrain de foot. Il y jetait toujours un furtif coup d'œil en espérant intimement pouvoir faire partie d'un groupe d'amis un jour. Mais cet espoir s'estompa progressivement. Derrière ses quatre murs uniquement et en compagnie de sa maman, il se sentit à l'abri de toute cette souffrance.

« Bonjour mon cœur ! Comment s'est passée ta journée à l'école ? » demanda sa maman en observant son visage décomposé par les évènements traumatisants de la journée.

« Ça va », grommela-t-il en esquivant sa profonde tristesse.

« Viens mon ange, j'ai préparé tes biscuits préférés pour le goûter », lui répondit-elle en lui retirant sa veste.

« Ça va, je n'ai pas faim, merci », rétorqua-t-il tout en connaissant par cœur la réaction de sa mère face à ce refus.

« Mais Andy, j'ai passé une heure à les faire ! Viens, un peu de douceur te remontera le moral. Et il faut bien que tu manges quelque chose, tu ne vas tout de même pas rester le ventre vide jusqu'à huit heures ! » Elle lui tendit un délicieux petit biscuit fourré au chocolat, un grand sourire aux lèvres. Andy n'avait jamais connu son père, décédé deux mois après sa naissance à la suite d'un infarctus. Depuis, sa mère avait fait plusieurs dépressions. Ses changements d'humeur effrayaient chaque fois Andy. Elle pleurait pour un oui ou pour un non et il n'avait certainement pas envie de faire souffrir sa maman, qui se donnait tellement de peine pour faire ses biscuits préférés. À contrecœur, il acquiesça d'un hochement de tête, prit le biscuit et fit un sourire malheureux, dont sa mère ne s'apercevait même plus. Il avala péniblement cette douceur qui n'arrangea pas son problème d'embonpoint. Dès l'instant où la première douceur franchit sa bouche, il sentit que son « monstre intérieur » le tenait fermement dans ses griffes. Avec force, il le poussa à en manger un autre, puis encore un, jusqu'à la dernière miette. À peine finit-il d'avaler son biscuit que son bras se dirigea automatiquement vers cette assiette de « consolation ». « Mange Andy, ça te fera du bien », lui répétait son monstre intérieur. Lorsqu'il entendit cette voix, il sentit une effroyable angoisse monter en lui. Il fallait finir tous ces biscuits de consolation, s'il ne voulait pas blesser sa mère. « Oui, tu as tout à fait raison ! Tu ne voudrais tout de même pas voir ta maman faire une nouvelle tentative de suicide parce que tu la fais souffrir ? » renchérit le monstre sévèrement. « Non, surtout pas. Je mangerai tout ce qu'elle me donne ! Je le promets ! » répondit Andy mentalement en observant sa maman qui sifflotait joyeusement dans la cuisine.

« Tu vois, Andy, tu avais quand même faim. Tu as mangé tous les biscuits de maman », dit-elle l'air satisfait. La faim n'était pourtant qu'un lointain souvenir pour lui. Son index cherchait désespérément les dernières miettes

de ce savoureux chocolat qui avait le pouvoir de l'emporter dans une lointaine contrée où il sentait à nouveau que quelqu'un l'aimait. Telle une injection de morphine, la nourriture lui ôta, pendant un instant éphémère, toute cette douleur qui pesait tellement sur son cœur. Ces quelques miettes « d'amour » lui offrant un sentiment de réconfort étaient sa bouée de sauvetage. Andy ne comprit pas à son jeune âge qu'il était victime d'un engrenage dangereux dans lequel sa mère s'était déjà complètement noyée. Ce cercle vicieux dura sept ans. Meurtri par le monstre intérieur, son corps devint rapidement obèse. Son ennemi avait soigneusement élaboré un piège, dont l'unique issue restait : *manger et se taire par peur de ne pas être aimé.*

« Comment pouvez-vous résoudre un problème si vous n'en connaissez pas la cause première ? »

Pourquoi mangez-vous trop et pourquoi votre corps souffre-t-il ?

Pourquoi est-ce que je prends du poids ? Voici la première question à laquelle est confrontée toute personne désireuse de perdre du poids. Pour plusieurs, cette réflexion s'arrête malheureusement à l'alimentation, sans prendre en considération les principaux aspects non physiques et déclencheurs de la prise de poids. Pour ces personnes, le corps représente un amas d'os, de muscles, de nerfs, de peau. Il englobe alors uniquement des aspects physiques. Mais qu'en est-il du reste ? Votre corps est-il uniquement une simple machine absorbant de la nourriture et évacuant les déchets ? Qu'en est-il de vos pensées et de vos émotions ? Ne sont-elles pas liées à votre corps ? Sans corps, vos pensées et vos émotions n'auraient pas lieu d'être ! Tout ce à quoi vous pensez et tout ce que vous ressentez maintenant émane de votre corps. Comment pouvez-vous réduire ce corps aux fonctions

surprenantes et extrêmement sophistiquées à une simple machine qui mange, digère et évacue ?

Lorsque vous considérez le corps uniquement à partir de ses aspects physiques, il ne vous est guère possible d'accéder à une compréhension approfondie des diverses influences qu'ont vos pensées et vos émotions sur lui. Qu'est-ce que la pensée et l'émotion viennent faire dans une méthode de perte de poids et de bien-être, vous demanderez-vous ? Elles sont capitales dans votre quête d'épanouissement ! Vous observez régulièrement leur influence sur votre corps. Maintes fois, vous avez constaté qu'un état de stress déclenchait un désordre physique. Lorsque vous êtes submergé de problèmes, vous observez également un sommeil peu profond ou agité et un corps terriblement tendu. Parfois des douleurs jaillissent immédiatement et d'autres fois une maladie se crée sous forme latente. Vous savez que vos états d'âme affectent votre corps ; pourquoi alors réduire les ressources permettant la perte de poids, à l'alimentation seulement ? Pourquoi vous préoccupez-vous à priori de ce que vous mangez, si vous souhaitez vous libérer de votre embonpoint, tout en sachant que d'autres facteurs déséquilibrent votre corps et réciproquement votre manière de vous nourrir ? Pouvez-vous vous l'expliquer ? Le corps, la pensée et l'émotion sont intimement liés et s'influencent mutuellement par un processus précis que vous allez découvrir au cours de votre lecture.

La plupart des personnes souffrant de troubles alimentaires et d'envies récurrentes de manger observent ceux-ci lorsqu'elles font face à une difficulté. Pourquoi ont-elles tout de même tendance à vouloir restreindre leur apport de nourriture, puisque le problème déclencheur ne se trouve pas dans leur assiette ? Pourquoi déployer toute votre énergie à vouloir contrôler la nourriture au lieu de l'investir à l'endroit où se trouve le problème ? Ne trouvez-vous pas ce comportement hautement paradoxal ?

Si je mange trop, je prends du poids ! Voilà la réponse à laquelle toute personne fait face lorsqu'elle souhaite perdre du poids. Oui, c'est en effet d'une logique implacable ! Mais pourquoi mangez-vous avec excès tout en connaissant les conséquences ? À ce point se trouve la première difficulté. Fort probablement, vous savez déjà que dans certaines situations votre faim factice prend le dessus et vous pousse aux grignotages. C'est déjà une première observation. Le fait de manger de manière excessive, l'embonpoint, la douleur ou la maladie sont uniquement des symptômes d'un problème sous-jacent. C'est au cœur d'un problème commun à la plupart des êtres humains adultes que vous amène la Nutri-Émotion. Un réel labyrinthe dans lequel vous vous êtes perdu sans même en avoir conscience et dans lequel un seul chemin vous guide jusqu'à la sortie. Ce chemin, que vous allez découvrir, se nomme *l'accompagnement en douceur.*

Toutes les personnes que j'ai pu suivre jusqu'à ce jour, et qui s'étaient surtout soumises à de nombreux régimes, savent intimement que le problème de l'embonpoint ne trouve pas sa source dans l'alimentation. Elles sont conscientes que la privation mène indubitablement à une prise de poids ultérieure communément appelée « l'effet yoyo ». Mais influencées par le mouvement d'un régime miracle en vogue, elles s'infligent de pénibles restrictions. Heureuses de leur victoire en ayant combattu un corps auparavant enrobé, elles voient leur enthousiasme disparaître rapidement après avoir repris leurs vieilles habitudes alimentaires. Un cercle vicieux s'installe progressivement en prônant l'importance d'un contrôle alimentaire sans faille et pourtant non applicable à long terme ! Durant ces dix dernières années, j'ai eu l'immense privilège de collaborer avec des médecins, des biologistes, des psychologues et des nutritionnistes. Je suis heureuse de constater que le lien entre notre attitude intérieure et ses effets sur le corps est aujourd'hui observable d'un point de vue scientifique. Mon propos n'est

pas de laisser entendre que l'alimentation n'y est pour rien dans le problème d'embonpoint. Bien au contraire, vous allez découvrir les raisons pour lesquelles vous mangez et qui sont irréfutablement issues de votre bagage émotionnel subconscient. Lorsque votre espace intérieur est déséquilibré, cela vous empêche d'être à l'écoute de vos réels besoins physiques, psychiques et émotionnels. Vous êtes alors porté à alimenter votre corps d'une manière particulière qui l'obligera à créer un processus de « stockage ». La privation, le contrôle et la lutte contre votre corps, provoquant indubitablement de la frustration et donc un état de stress, vont radicalement à l'encontre d'un mouvement naturel qui insiste pour être entendu. Qu'est-ce qui souhaite être entendu, me demanderez-vous ?

Un jour, un jeune homme aborigène souffrant de douleurs chroniques au dos alla rendre visite au guérisseur du village. Le jeune homme expliqua au guérisseur qu'il n'avait pas dormi de la nuit à cause de douleurs lombaires aiguës. Le guérisseur le scruta d'un air sceptique, hocha la tête, puis alla chercher un bandage. Lorsqu'il finit de le bander, le jeune homme au regard interrogateur lui demanda : « Homme savant, pourquoi me bandes-tu la tête, si j'ai mal au dos ? » Le guérisseur le regarda et lui répondit : « Tu cherches ton mal-être dans le dos, alors que la source du problème ne s'y trouve guère. » Hébété, le jeune homme poursuivit : « Est-ce ma tête qui a un problème ? » Le médecin rétorqua : « Non, ni ta tête ni ton dos ne te posent un problème. Il n'y a que ton cœur qui puisse te faire souffrir de la sorte. »

Premier obstacle

Pourquoi transformez-vous la nourriture en mécanisme de gestion de vos problèmes émotionnels ?

La plus capitale des questions que vous devez vous poser est : *pourquoi est-ce que je mange trop* ? Vous répondrez peut-être « parce que je me sens seul, parce que je suis triste, submergé de problèmes, parce que je suis célibataire ou marié, parce que j'ai un chagrin d'amour, parce que je suis déprimé, parce que je suis dans l'attente, parce que je suis frustré, parce que je manque d'argent, parce qu'on m'a conseillé de faire un nombre de repas précis par jour, parce qu'il est l'heure de manger, parce que je n'ose refuser un repas qu'on m'a gentiment préparé, parce qu'il faut que je mange de bons aliments si je veux avoir suffisamment d'énergie, etc. ». Et la liste s'allonge, mais en règle générale elle n'inclut jamais l'unique cause vous poussant à manger : *la faim physique*.

Diverses sources de conflits « intérieurs » vous donnent envie de manger et provoquent un mécanisme de compensation quelconque, parce que vous ne faites pas *entièrement* face à vos *problèmes émotionnels*. Vous n'arrivez plus à vous confronter à ceux-ci, parce que votre lien au système émotionnel a progressivement disparu. Cette coupure est provoquée par un évènement précis qui a eu lieu durant votre enfance. Il en résulte une disharmonie émotionnelle, principalement causée par le non-accueil de la situation en question. Celui-ci découle d'une émotion particulière qui n'a pas pu être exprimée et vécue pleinement. Il existe diverses raisons à cela, mais toutes convergent vers le même problème : *la peur de ne pas être aimé.*

L'exemple d'Andy illustre parfaitement ce comportement. Jusqu'à l'âge de quinze ans, il s'est forcé à ravaler ses émotions, car lorsqu'il refusait de manger, il prenait le risque de faire souffrir sa mère. Dans son cas de figure, l'acte de manger inhibe toute émotion ressentie. Le corps lui a été d'une précieuse aide. Ayant atteint une obésité extrême, il a dû faire face à son problème. Grâce à son corps, il a été obligé de mettre un terme à la peur de

ne pas être aimé. Il a dû supprimer tous les non-dits émotionnels de ce corps pour arriver à perdre du poids définitivement.

En travaillant avec des enfants souffrant d'un blocage émotionnel, j'ai constaté qu'ils essaient toujours de préserver le bien-être de leurs parents, au détriment du leur. Ce schéma n'est qu'une réplique du comportement parental. Les parents ne veulent pas confronter leurs enfants à des émotions dites « négatives », ce qui peut à priori paraître naturel, mais qui est peu constructif pour le développement psychologique de leur progéniture. Si vous avez des enfants, vous avez certainement déjà été dans des situations de non-dits émotionnels. Vous essayez au mieux d'éviter que vos problèmes déteignent sur leur bien-être. Mais si vous observez scrupuleusement l'enfant, vous constatez qu'il vous est impossible de lui cacher vos états d'âme. Si vous essayez tout de même, le problème suivant apparaît : si le parent prétend se sentir bien, la perception de l'enfant sur son environnement se trouve biaisée. À cet instant de mensonge et de non-dit émotionnel, il observe un parent soi-disant heureux, mais il ressent une émotion qui ne correspond pas à l'apparence. Une distorsion entre sa *perception physique* et son *ressenti émotionnel* se crée ainsi et cela engendre progressivement la coupure avec son système émotionnel. En étant confronté à des adultes qui alimentent de faux-semblants, l'enfant intègre ce comportement de manière naturelle. Une croyance sournoise qui a été créée durant votre enfance régit la plupart de vos comportements actuels : *il faut intérioriser les émotions négatives.* Cela est non seulement impossible à appliquer à long terme, mais également hautement néfaste pour le corps, la psyché et le système émotionnel. Comme dans le cas de figure d'Andy, vous pouvez observer que ce dernier essaie de protéger sa mère de toute souffrance en ravalant ses émotions avec de la nourriture. Tous ses non-dits sont « stockés » dans le corps et « enregistrés » dans la psyché. Sa mère, qui

est le déclencheur d'un comportement dans lequel les faux-semblants prévalent sur l'expression émotionnelle, a dû réapprendre à s'exprimer. L'expression émotionnelle se fait par un processus spécifique que j'ai appelé la « communication corps-émotion ». Elle permet autant au parent qu'à l'enfant d'être pleinement conscients des émotions et ils apprennent ainsi à dialoguer d'une toute nouvelle façon. De cette manière, ils se libèrent spontanément de leurs blocages émotionnels. **Tout peut être dit, mais d'une certaine manière**. Vous découvrirez la « communication corps-émotion » dans les chapitres suivants. Jusqu'à maintenant, vous avez eu l'habitude d'intérioriser vos émotions négatives et cela comporte un risque considérable : *vous n'avez plus conscience de vos émotions !* Sachant que celles-ci engendrent des variations du poids et qu'elles affectent également le corps et le mental de diverses manières, il est important que vous puissiez être à leur écoute.

Pour l'instant, revenons à notre question initiale : pourquoi mangez-vous trop et pour quelles raisons votre corps souffre-t-il ? La raison principale de vos problèmes trouve sa source dans le *refoulement émotionnel* et les *faux-semblants* que celui-ci implique. Depuis votre plus jeune âge vous êtes dans cette dissonance. Si vous souriez, alors que vous souffrez intérieurement, une disharmonie émotionnelle est provoquée. Votre vraie nature ne voit que très rarement le jour et vous la combattez souvent, parce qu'on vous a inculqué plusieurs manières de vous comporter, mais aucune ne correspond à votre vraie nature. Vous êtes frustré, triste ou angoissé parce que *vous ne vous permettez pas d'être vous-même* et lorsqu'une de ces émotions jaillit en vous, vous n'y faites pas face ; vous la *ravalez* ou la *compensez* par un processus qui n'est favorable ni pour votre corps ni pour votre mental, et encore moins pour votre système émotionnel. « Ne pas faire face » à votre émotion se traduit de diverses manières :

- manger en l'absence de faim physique
- boire un énième verre d'alcool ou de soda
- fumer une énième cigarette
- faire du sport lorsque votre corps est déjà épuisé
- faire une énième fois le ménage
- se priver de nourriture
- créer d'incessantes pensées qui aboutissent souvent à un « mélodrame mental »
- etc.

Il existe de multiples sources qui engendrent votre inhibition émotionnelle et vous les découvrirez par la suite. Sachez pour l'instant que la *privation d'émotions négatives* déclenche un *comportement de compensation*. Chaque difficulté dans votre vie est le *support d'une émotion*. Vos problèmes ne sont pas présents pour que vous luttiez contre eux, mais pour que vous puissiez rétablir votre lien au système émotionnel. Lui seul a le pouvoir de rééquilibrer chaque partie vous composant.

Dans votre quête de perte de poids et de bien-être global, il n'existe qu'une manière de vous défaire de vos afflictions : *collaborer avec vous-même !* En étant à votre écoute et en connaissant vos réels besoins, vous apprenez à vous accompagner en douceur. N'ayez crainte, il ne s'agit en aucun cas de ressasser un passé révolu et non rectifiable, mais bien, fondamentalement, de prendre note de toute restriction que vous vous imposez et qui n'est pas constructive pour vous. En observant vos conflits « intérieurs », vous comprendrez ce qui empêche votre épanouissement et le rétablissement de votre corps. La Nutri-Émotion vous invite à chaque instant à vous ouvrir à vous-même, à être honnête et à cesser de vouloir vous cacher derrière de faux-semblants. Mettez-vous à nu, ne vous jugez plus, mais observez avec

détachement ce qui jusqu'alors a fait souffrir votre corps, votre mental et votre système émotionnel.

Doit-on se peser ?

On me demande souvent si c'est une bonne idée de se peser lors du programme Nutri-Émotion. Je vous répondrai spontanément ceci : ne cherchez pas votre bien-être dans un chiffre, mais dans votre ressenti corporel ! Le pèse-personne n'est pas toujours un instrument favorable, car il entraîne parfois un état de stress inutile pour votre corps. Jeanine, une jeune mère de famille, faisait partie de cette catégorie de personnes facilement affectées par les fluctuations du poids qu'affichait son pèse-personne. Lorsqu'elle voyait son poids grimper, elle se sentait coupable de manger à sa faim, croyant alors qu'elle devait se priver davantage. Mais devant une perte de poids, elle avait alors l'impression que ce chiffre lui permettait de se « gâter » un peu plus. Si, comme Jeanine, vous êtes susceptible d'être influencé par un chiffre qui risquerait de gâcher votre journée, veuillez ranger cette petite balance au fond d'une armoire.

Si vous avez été habitué à vous peser régulièrement et qu'il n'est pas facile pour vous d'abandonner cette forme de contrôle, je vous suggère alors de vous peser au maximum une fois toutes les deux semaines. En lisant ce livre, vous vous libérerez progressivement du besoin d'être dans le contrôle. L'objectif de la Nutri-Émotion est de vous amener à maitriser avec aisance toute difficulté dans votre vie. Ne confondez jamais la maîtrise de soi avec une quelconque forme de contrôle. Donc, laissez-vous le temps et surtout respectez votre rythme face au lâcher-prise. Par contre, je souhaite que vous ayez un pèse-personne indiquant le taux d'eau corporel, la masse musculaire et la masse graisseuse. Permettez-moi de vous expliquer le danger dans la perte de poids. Lorsque vous soumettez le corps à une privation alimentaire,

il va à priori perdre une quantité non négligeable de sa masse musculaire et la réduction de son taux de graisse sera minime. Les muscles contiennent des sels minéraux indispensables au bon fonctionnement du corps. Bien plus drastique est la perte d'eau qui a lieu lors d'un régime. Sachant que l'eau est la première source d'énergie pour vos cellules, un manque provoque diverses perturbations dans le système cellulaire. La Nutri-Émotion permet à votre corps de se libérer du surplus de sa masse graisseuse sans engendrer la perte de la masse musculaire et du taux d'eau corporel. Lors de vos pesées, je vous demande de porter votre attention à priori sur le taux d'eau. Celui-ci augmentera progressivement et au rythme du corps. Dans les prochaines révélations, je vous montrerai comment soutenir votre corps en buvant de l'eau de manière précise. Boire de l'eau est certes une aide physique précieuse, mais 80 % de l'aide que vous allez apporter à votre corps sera d'ordre émotionnel. Prenez donc uniquement note du taux d'eau et de la masse musculaire lorsque vous vous pesez. Ces deux facteurs sont liés, car l'augmentation du taux hydrique provoque une augmentation de la masse musculaire et une perte de la masse graisseuse. Mais soyez certain d'une chose : que vous pesiez le corps ou non, le processus de rééquilibrage aura lieu de toute façon. Notre premier objectif se base avant tout sur le *lâcher-prise* et sur *l'écoute de vos réels besoins physiques et psychiques*. Je vous conseille vivement d'être avant tout à l'écoute de votre ressenti physique. Vos habits peuvent déjà être un indicateur des fluctuations de votre poids sans que vous deviez vous identifier à un chiffre qui, de toute évidence, ne mesurera pas votre épanouissement.

Existe-t-il un poids idéal ?

Le poids idéal correspond à un état de bien-être physique, psychique et émotionnel. Si vous vous dites « il faut au plus vite que je perde 10 kilos »,

vous allez à nouveau mettre votre corps dans un état de stress inutile qui, de ce fait, empêchera une parfaite collaboration avec lui. Vous avez assez culpabilisé, vous vous êtes suffisamment privé, vous avez assez souffert. Ce que nous voulons atteindre en premier lieu est votre épanouissement intérieur. Une fois que vous aurez appliqué les exercices du livre étape par étape et que vous aurez pris conscience de ce qui empêche votre bien-être, votre corps se rééquilibrera *naturellement*. Je souligne le terme *naturellement* et je vous répète que vous n'aurez strictement pas besoin de vous contrôler ni de vous priver pour cela. Vous pourrez manger autant que vous le voulez, aussi souvent que vous le voulez, et perdre du poids sans aucune once de contrôle ! Ce livre recèle de nombreuses astuces ; alors, laissez-vous surprendre et, surtout, permettez-moi de vous guider en douceur.

1. Pourquoi souhaitez-vous perdre du poids ?
   Pourquoi souhaitez-vous vous libérer de votre problème physique ?

Veuillez spontanément compléter ces affirmations :

Je souhaite perdre du poids parce que…
Je souhaite me libérer de mon problème physique parce que…

La première raison évoquée par mes patients est souvent liée à des contraintes d'ordre physique. Ils veulent se libérer de l'embonpoint, de la douleur, de la maladie, de l'insomnie, etc., parce qu'ils se sentent mal dans leur corps. Dans l'exemple du surpoids, la principale raison qui les pousse à vouloir perdre du poids n'est que très rarement liée à ce facteur. Le désir de se libérer de l'embonpoint n'est généralement pas causé par le mal-être physique, mais, au contraire, par d'innombrables aspects psychologiques. Certes, vous voulez rééquilibrer votre corps et retrouver votre bien-être. Mais d'autres attentes liées à votre bien-être global doivent être prises en

considération et sont intimement corrélées à vos désirs de changer certains facteurs physiques. Même si pour l'instant il vous est peut-être encore difficile de comprendre la nature de ces liens, sélectionnez dans la liste ci-dessous les phrases les plus parlantes pour vous.

« Je veux perdre du poids pour… » ou « Je veux me libérer de mon problème physique pour… »

- m'estimer davantage
- faciliter ma vie professionnelle
- être plus à mon écoute
- me libérer de l'angoisse
- me libérer des disputes dans le couple
- me sentir plus indépendant
- cesser d'envier la vie des autres
- me libérer de mes doutes et de mon manque de confiance
- me défaire de ma timidité
- être plus heureux et satisfait
- gagner plus d'argent
- m'amuser davantage au quotidien
- mieux gérer les hauts et les bas de l'existence
- être moins autocritique
- me sentir moins accablé par les responsabilités
- trouver un/une partenaire
- ne plus être critiqué par les autres
- être un exemple pour mes enfants/mon entourage

1. Comment puis-je perdre du poids définitivement ?

Si vous avez déjà essayé de perdre du poids, votre mental a certainement retenu certaines « règles ». Veuillez sélectionner dans la liste ci-dessous les éléments qui, à votre avis, vous permettent de maigrir :

- Il faut éviter les graisses.
- Il faut manger un nombre de repas précis.
- Il faut faire du sport à outrance.
- Il faut se priver.
- Il faut compter les calories.
- Il ne faut pas manger entre les repas principaux.
- Il faut éviter les féculents.
- Il faut éviter les produits laitiers.
- Il faut surtout manger des protéines.
- Il faut supprimer toute forme de sucre rapide.
- Il faut jeûner.
- Il faut prendre des substituts de repas.
- Il faut manger des produits « allégés ».

Maintenant que vous avez relevé ces éléments, je vous demande de les oublier définitivement ! Tant que vous vous confinerez dans ces croyances, votre corps n'aura jamais la possibilité de vous communiquer ses réels besoins. N'ayez crainte, la méthode Nutri-Émotion vous enseignera comment interpréter de manière juste les informations de votre corps, au moment voulu.

1. Qu'est-ce qui m'empêche actuellement de réaliser mes objectifs ?

La Nutri-Émotion vous permet non seulement de vous défaire de vos afflictions physiques, mais également de vous ouvrir à une manière radicalement neuve d'aborder votre vie. Ces deux facteurs sont intimement

liés et s'influencent mutuellement ! Vos objectifs peuvent uniquement être atteints si vous vous libérez d'abord de vos « limites » psychologiques ! *Libérez-vous d'abord du surpoids dans votre cœur pour que votre corps puisse se libérer de ses contraintes !* Je vous invite maintenant à un moment d'introspection, afin de soulever tout facteur qui alourdit votre chemin de vie. Prenez le temps nécessaire et notez tout ce qui pèse sur votre cœur.

Ma clé de réussite

J'établis mes objectifs.

Notez tous les problèmes (relations, santé, travail) auxquels vous faites face dans votre vie actuelle. Veuillez uniquement parler des faits réels et laisser de côté vos désirs. Il ne s'agit pas d'émettre des hypothèses, mais simplement d'évoquer les difficultés rencontrées. Il est donc important d'éviter des phrases telles que « Je souhaiterais que, j'aurais voulu que, si j'avais pu… ». Pour chaque problème, faites une liste détaillée.

Exemple : Problème dans ma relation de couple

- Je ne me sens plus aimé.
- Il/elle ne me porte plus autant d'attention.
- On partage moins de moments intimes.
- La vie de couple est monotone.
- On n'arrive pas à discuter sans se fâcher.
- Je ne me sens pas compris par mon/ma partenaire.
- Je n'ose pas vraiment lui parler de mes ressentis, de mes émotions.
- J'ai peur d'être jugé.
- Je me sens seul dans ma vie de couple et pas soutenu.
- Il y a moins de moments de tendresse.

- J'ai peur de perdre mon/ma partenaire.

1. Maintenant, notez tous les problèmes auxquels vous avez fait face dans votre passé et qui ont encore des répercussions dans votre vie actuelle. Pour vous donner un exemple, imaginez une personne ayant été victime d'un accident grave, il y a dix ans. Si cette personne fait encore aujourd'hui des cauchemars liés à cet évènement, il s'agit alors d'un problème qui affecte sa vie présente.

Exemple : Perte d'un être cher

- Il y a cinq ans, j'ai perdu un être cher et cela me rend encore aujourd'hui terriblement triste.
- Je n'ai pas pu lui dire ce que je ressentais et je m'en veux.
- La dernière fois que nous nous sommes vus, nous nous sommes fâchés et cela m'attriste davantage.
- Je n'arrive pas à faire le deuil.

1. Après avoir noté tous vos problèmes, posez-vous maintenant la question suivante :

« Que puis-je faire *concrètement* pour alléger ma vie ? »

J'insiste sur le terme *concrètement*, car il s'agit à nouveau d'établir une liste de choses que vous pouvez *réellement* faire. Vous noyer dans d'interminables regrets n'est pas constructif sur votre chemin de vie. Pour l'instant, laissez de côté les peurs qui pourraient influencer vos idées d'amélioration. Je ne vous demande aucunement de mettre activement vos solutions en pratique. Pour l'instant, prenez simplement conscience que des solutions existent. Nous passerons en revue vos suggestions et je vous guiderai jusqu'à l'aboutissement de vos objectifs.

Exemple : Que puis-je faire par rapport à mon problème de couple ?

- Je peux affronter ma peur au lieu de rester dans la peur d'être jugé, en lui parlant honnêtement de mes ressentis.
- Je peux lui dire que je ne me sens plus aimé.
- Je peux prendre les devants et inviter l'autre à un moment de tendresse, au lieu d'attendre que lui ou elle le fasse.
- Je peux lui proposer des activités, afin d'éviter la monotonie.

1. **Ma liste de vœux**

Ce dernier exercice peut paraître simple, mais vous verrez qu'il s'agit d'un réel défi. Je vous demande maintenant d'établir une liste de vœux qui s'adresse uniquement à vous. La question que vous devez vous poser est « Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ? ». Il est très important de visualiser uniquement le but désiré. Le moyen d'y parvenir ou les « conditions nécessaires » pour atteindre vos objectifs et le temps que cela prendra sont totalement secondaires. Ne vous demandez donc jamais « Comment ou quand vais-je parvenir à mon objectif ? ». *Ce que vous voulez est l'objectif final.* Imaginons le cas suivant : vous souhaitez refaire du sport (par exemple du golf), mais votre corps souffre d'une douleur chronique à l'épaule. Ce que vous allez visualiser n'est pas le rétablissement de l'épaule, puisque cela fait partie des « conditions nécessaires » à la réalisation de votre objectif, mais bien plutôt l'objectif final, qui est de « golfer ». L'unique image que vous allez donc retenir est celle où vous jouez allègrement au golf. Lors de l'établissement de votre liste de vœux, incluez tout ce que vous voulez sans aucune restriction. Par contre, il vous faut établir des objectifs précis, avec un contenu précis et une image précise. Vous n'allez pas choisir « le bonheur, l'argent et la santé » puisqu'il s'agit là de notions globales. Au

contraire, demandez-vous ce qui fait concrètement votre bonheur. Est-ce le fait d'avoir des enfants, une nouvelle voiture, une maison au bord de la mer ou la santé physique ? Ne choisissez pas non plus l'argent comme objectif final, mais ce que l'argent vous apportera. S'il vous tient à cœur d'être un célèbre agent immobilier, cela sous-entend déjà que l'argent en abondance y est inclus. Avant de vous lancer, prenez note qu'il faut à tout prix éviter de visualiser des choses que vous avez déjà. Si vous êtes déjà en bonne santé, ne mettez pas « la santé » sur votre liste. Pourquoi ? Parce que si vous désirez la santé, il vous faudra d'abord être malade ! Maintenant, prenez une pause et notez, sur une feuille que vous garderez précieusement jusqu'à la fin de votre aventure Nutri-Émotion, quinze à vingt objectifs. Je vous le rappelle : il s'agit uniquement de vous et vous n'avez pas le droit d'inclure des gens que vous connaissez déjà. Il s'agit donc d'un exercice hautement égoïste ! Oui, l'égoïsme est une énergie dont vous avez réellement besoin dans votre quête de bien-être absolu ! Celui-ci vous permet une chose fondamentale : ê*tre à votre écoute et savoir ce qui est constructif pour vous.* Une fois la liste achevée, prenez au minimum cinq minutes par jour pour visualiser chacun de vos objectifs. Tout d'abord, observez le bien-être qui en découle. Octroyez à votre mental ce moment de plaisir et de détente. Puis, adressez-vous à votre corps, votre mental et votre système émotionnel de la manière suivante :

« Cher corps d'amour, cher mental d'amour et chère émotion d'amour, je vous demande votre aide afin de réaliser ces objectifs et je vous offre mon aide en retour. Je souhaite avoir une relation harmonieuse avec chacun d'entre vous. Je vous remercie de tout ce que vous avez fait jusqu'ici et de tout ce qui suivra. Je vous aime tels que vous êtes maintenant. »

Veuillez appliquer cet exercice tous les jours pendant votre voyage Nutri-Émotion. Même si des phrases vous paraissent difficiles à dire, veuillez tout

de même réciter l'énoncé tous les matins et tous les soirs. Pour l'instant, je ne vous en dis pas plus, car je souhaite que vous puissiez découvrir par vous-même le *pouvoir de transformation* que possède votre équipe d'amour.

Songez également à garder votre liste d'objectifs (points 1 à 3). Au fur et à mesure de votre lecture, vous pourrez biffer les problèmes qui auront été résolus. Cette liste vous permet également de prendre conscience de votre parcours et de votre évolution durant votre apprentissage. En ce qui concerne votre liste de vœux (point 4), il sera impératif de rayer ces vœux de votre liste dès qu'ils auront été réalisés. Je vous conseille de les noter au crayon ; ainsi, vous les gommerez au fur et à mesure. Ne vous imposez aucune limite. Vous pouvez en tout temps ajouter de nouveaux vœux. Vous verrez qu'à la fin de votre voyage au cœur de la Nutri-Émotion, un grand nombre de ces facteurs vous empêchant de goûter au bonheur auront disparu. Pour ce faire, vous n'aurez pas besoin de fournir un quelconque effort, mais vous aurez fondamentalement besoin de former une équipe soudée avec vos fidèles amis terrestres : votre corps, votre mental et vos émotions.

L'unique question à ce point est : ê*tes-vous prêt à les aider ?*

Indubitablement oui, sinon la Nutri-Émotion n'aurait pas croisé votre chemin de vie.

Révélation 2

L'unique chemin du bien-être

« C'est quoi le bonheur ? » demanda Taka à son grand-père.

La lueur de la lune se reflétait sur la surface d'un lac majestueux qui paraissait s'étendre à perte de vue. Les imposants saules pleureurs étaient bercés par un vent familier dans cette région. Taka, une jeune Amérindienne, observait le va-et-vient des vagues et attendait impatiemment que son grand-père lui réponde.

« C'est le contenu d'un instant présent et de toute une vie », murmura le vieil homme d'un ton mystérieux. Elle le regarda attentivement. Ses longs cheveux gris étaient noués derrière sa nuque et son visage détendu témoignait à chaque instant de sa profonde et inébranlable quiétude.

« Mais qu'est-ce que la vie, grand-père ? » continua-t-elle avec une curiosité grandissante.

« La vie, c'est l'aptitude à collaborer avec ton équipe, qui à son tour rendra ta vie épanouissante ! »

« De quelle équipe parles-tu ? » Taka se grattait la tête, signe chez elle d'une totale confusion. Un léger sourire se dessina sur le visage de son grand-père, qui reprit : « Pour participer à la vie, tu as besoin du soutien de trois êtres inséparables : le corps, la pensée et les émotions. Ils forment l'outil indispensable à cette aventure terrestre, et sans eux ton essence ne

pourrait goûter à cette dimension physique. Tu n'es donc jamais seule, Taka, car tu es en permanence accompagnée par tes fidèles amis. »

« S'ils sont vraiment des amis, pourquoi les gens souffrent-ils ? Ma copine est malade, ses pensées sont noires et elle a peur de mourir. » La jeune fille se pinçait les lèvres. Elle sentit la tristesse l'envahir. Dans un geste affectueux, son grand-père la serra contre son cœur.

« Le corps, la pensée et les émotions se déséquilibrent lorsqu'on leur tourne le dos. Ce sont des êtres à la fois forts et vulnérables. Ils ont besoin de notre aide, comme nous avons besoin de la leur. Lorsque tu leur donnes ton amour et que tu prends en considération leurs réels besoins, alors tu connais un bonheur qui ne te quitte plus jamais. »

« Chaque personne est unique, mais *toutes aspirent à la même chose : l'épanouissement.* »

L'épanouissement

Le fondement de toute réussite découle de votre propre épanouissement. Vous lui conférez de multiples visages, il apparaît soudainement, puis vous échappe avec autant d'aisance. C'est un aspect émotionnel totalement abstrait et intangible, et pourtant vous le ressentez profondément lors de vos moments de joie, de plénitude ou de paix intérieure.

Les gens sont inlassablement à la recherche de cet épanouissement qui se reflète peut-être par un corps harmonieux ou l'absence de douleurs, ou encore par l'acquisition d'une chose. On l'associe facilement à un aspect extérieur, alors que son unique point d'émergence se trouve *en vous* !

Lorsque j'interroge mes patients sur leur mal-être, ils désignent d'innombrables facteurs « extérieurs », tels que des douleurs, l'embonpoint,

la solitude, un travail insatisfaisant, un partenaire non attentionné, un manque d'argent, etc. Mais la cause première de tout mal-être n'est pas liée à l'aspect physique ou à l'absence de douleurs, ou encore au manque de certaines choses qui composent votre vie. Toute forme de déséquilibre découle de *la relation que vous entretenez avec vous-même et votre équipe*. Vous avez sans doute pu observer que lorsque vous vous sentez en harmonie, vous faites les choses avec aisance. Dans le cas contraire, et lorsque vous luttez afin d'atteindre vos objectifs, vous avez peut-être l'impression de nager à contre-courant.

Face à une disharmonie dans ce rapport intrarelationnel, le corps vous permet d'en prendre physiquement conscience. Il est le support le plus tangible qui soit et il reflète par excellence tout symptôme relatif à ce déséquilibre. Le bien-être doit être considéré comme une entité à part entière et ne doit pas être corrélé à un élément extérieur. Ce n'est qu'en prêtant attention à votre « espace intérieur » qu'il vous est possible d'accéder à l'épanouissement. Beaucoup de gens sont continuellement à la recherche de cet « espace intérieur » et lorsqu'ils ne le trouvent guère, un incommensurable « besoin de remplissage ou de compensation » se manifeste. L'épanouissement est un état d'être inaltérable. Ses portes restent closes lorsque vous vous malmenez en vous identifiant à d'innombrables croyances totalement distordues à votre propos et qui ne sont pas constructives sur le chemin menant à vos objectifs. Il affecte irrévocablement la relation que vous entretenez avec le corps, le mental et le système émotionnel. L'unique porte d'accès réside dans un processus permettant un changement de perception.

Premier obstacle

Le jugement négatif entraîne la résistance.

Lorsque j'interroge les personnes sur leur mal-être, elles répondent à 99 % de la même manière : « Comment pourrais-je me sentir bien dans ce corps disgracieux ? Comment pourrais-je profiter de la vie tant que j'ai toutes ces douleurs ? Avec mon manque de confiance, je n'arriverai jamais à atteindre mes objectifs ! » La notion d'épanouissement se traduit par un fonctionnement qui est intimement lié à votre façon de vous percevoir. De manière générale, il vous est possible de ressentir un bien-être lorsque vous avez une « bonne image » de vous-même. Mais qu'est-ce qu'une « bonne image » ? Elle témoigne simplement de l'absence de jugements négatifs. Quelle est alors l'essence d'un jugement négatif ? LA RÉSISTANCE. **Ce n'est pas le problème lui-même qui est l'obstacle à la solution, mais la résistance face au problème.** Le surpoids, la douleur, la maladie, les difficultés relationnelles ou financières ou encore le manque de confiance ne sont pas le problème de base. Ils sont uniquement une conséquence de l'énergie que vous utilisez pour combattre ce qui est jugé négativement. Tant que vous résistez, donc tant qu'il subsiste la moindre « mauvaise image » à l'égard de votre corps, de votre mental ou de vos émotions, vous fermez la porte au changement et à l'épanouissement ! Avant de pouvoir annihiler les jugements négatifs, je vous invite à expérimenter pleinement l'exercice suivant. Celui-ci vous permet de prendre conscience du potentiel de résistance que possède votre mental. Veuillez en toute humilité et en toute honnêteté répondre aux questions suivantes :

Exercice 1 : Quelle image actuelle ai-je de mon corps ?

Cet exercice peut être un réel défi. Si vous souhaitez vous défaire de vos difficultés, il est impératif que vous leur fassiez *entièrement* face. Cet exercice vous permet avant tout d'évaluer votre résistance au corps, au mental (qui va

juger le corps de manière négative) et aux émotions qui découlent du jugement mental. Dans cet exercice, je vous invite à éviter de nombreux détours sur le chemin menant à vos objectifs. Bien, alors allons-y ! Veuillez maintenant vous placer en sous-vêtements devant un grand miroir et observer tous les contours de ce corps qui est le vôtre.

1. Ma résistance face à la perception du corps
   En vous regardant dans ce miroir, veuillez noter la résistance que vous ressentez maintenant, sur une échelle de 1 à 10 (le maximum de résistance correspondant à 10). Est-ce très difficile d'être devant l'image de ce corps ? Est-ce même insoutenable ? Dans ce cas, notez un chiffre entre 8 et 10. Si au contraire cela vous paraît désagréable, mais tout à fait faisable, notez un chiffre entre 4 et 7. Si toutefois cet exercice ne vous met que légèrement mal à l'aise ou que vous ne ressentez que très peu d'appréhension devant votre image, notez un chiffre entre 1 et 3.
   Ma résistance face à la perception du corps est actuellement de :

2. Mon refoulement face à l'aspect et à la santé du corps
   Toujours en sous-vêtements, notez ce qui vous met dans cet état de mal-être. Quelles parties du corps refoulez-vous à cause d'une disharmonie physique ou à la suite d'une douleur/d'une maladie ? Notez, dans l'ordre, les facteurs physiques qui ne vous conviennent pas et choisissez-en dix au maximum. Le nombre de facteurs choisi (de 1 à 10) correspond à votre refoulement physique.
   Mon refoulement face à l'aspect et à la santé du corps est actuellement de :

3. Mon inhibition émotionnelle face au corps

   Dans quel état émotionnel êtes-vous maintenant face à l'image et à l'état de santé actuel de votre corps ? Choisissez uniquement entre la peur, la colère et la tristesse. Il se peut que vous ressentiez plusieurs émotions ; je vous demande toutefois de n'en prendre qu'une seule en considération. Veuillez noter, sur une échelle de 1 à 10, l'intensité de l'émotion ressentie (10 correspondant à l'état émotionnel le plus désagréable).

   L'émotion ressentie est principalement (la peur, la colère ou la tristesse) :

   Mon inhibition émotionnelle face au corps est actuellement de :

4. Mon état de stress face au corps

   Les trois types de résistance que vous venez d'observer découlent inévitablement d'un état de stress. Peut-être avez-vous constaté des tensions physiques lorsque vous regardiez le reflet de ce corps ? Il est même fort probable que votre respiration se soit modifiée de manière non négligeable durant l'exercice. Afin de prendre note de votre résistance globale et de votre état de stress face à la perception du corps, veuillez simplement additionner vos trois résultats.

   Mon état de stress face au corps est actuellement de :

5. Munissez-vous maintenant d'un crayon de couleur. Dessinez du mieux que vous le pouvez les contours approximatifs de votre corps sur le modèle à la page 325. Colorez les endroits où vous avez des douleurs ou une maladie ainsi que les parties qui vous déplaisent le plus. Au cours de votre lecture, nous reviendrons sur ce dessin et sur les trois types de résistance.

D'où provient votre résistance ?

Le monde dans lequel vous vivez est assailli par une puissante force : le contrôle. *Peur de ne pas être aimé* s'immisce quotidiennement de manière sournoise dans votre tête, et cela, principalement par le truchement des médias. Votre environnement regorge d'informations qui affectent irréfutablement votre subconscient. Par exemple, la croyance prédominante, surtout avant l'été, vous soumet à l'idée que l'épanouissement peut se trouver dans un corps de rêve, mais il peut également être composé d'autres facteurs matériels. On vous fait surtout croire que maintes choses vous manquent dans votre vie actuelle et que grâce à l'acquisition de celles-ci, votre vie se transformera comme par magie. Le message va bien évidemment au-delà du sentiment de bien-être puisqu'il touche essentiellement votre amour-propre. Certes, les médias sont de puissants messagers, mais il y a d'autres sources par lesquelles des informations à votre sujet vous sont transmises, dont votre entourage.

Vous vous identifiez quotidiennement et en règle générale, sans en avoir conscience, à ce que les autres pensent et disent de vous. Qu'il s'agisse de votre conjoint/e, de votre famille, de vos amis ou de vos collègues de travail, vous êtes sans cesse dans un processus « d'autoévaluation ». En lisant un article traitant de l'apparence physique, de l'estime de soi ou de valeurs soi-disant primordiales pour réussir une carrière professionnelle, votre subconscient enregistre ces informations engendrant un processus qui bloque radicalement l'accès à votre épanouissement : *la comparaison*.

Vous êtes unique au monde !

Soyez comme tout le monde et vous serez accepté ! Voilà le message qu'on vous transmet depuis votre plus jeune âge. Vos parents y ont contribué, sans même le savoir. Votre système social vous y pousse inlassablement. Tôt ou

tard votre subconscient vous soumet à l'idée réconfortante que « d'être comme l'autre et d'avoir ce que les autres ont » vous permet de vous aimer. On vous fait croire que vous avez vraiment besoin de reconnaissance pour vous sentir bien ! Mais à quel prix s'élève donc votre épanouissement ? Tous les jours, votre subconscient vous inflige de pénibles comparaisons. Mais au final, à qui souhaitez-vous ressembler, si ce n'est à vous-même ? Puisque *vous êtes unique au monde*, comment pourriez-vous découvrir qui vous êtes si vous cherchez des réponses à l'extérieur de vous-même ? À ce point, j'aimerais vous poser une question cruciale : *pour qui* souhaitez-vous perdre du poids ? *Pour qui* souhaitez-vous changer certains aspects de vous-même et de votre vie ?

Est-ce pour vous et uniquement pour vous ? Ou y a-t-il d'autres motivations sous-jacentes qui vous poussent à vouloir changer ? Le faites-vous pour être reconnu, aimé, confiant ou pour une quelconque autre raison que vous avez cochée dans le questionnaire « Pourquoi souhaitez-vous perdre du poids ? Pourquoi souhaitez-vous vous libérer de votre problème physique ? » dans la Révélation 1. Croyez-vous qu'en changeant d'aspect physique, vous allez trouver l'amour de votre vie ? Pensez-vous qu'une silhouette harmonieuse peut vous amener à vous sentir mieux et à atteindre vos objectifs ? Si vous pensez que l'aspect physique détient une place capitale dans votre vie, permettez-moi de vous poser une autre question : *Pourquoi donnez-vous tant d'importance à votre aspect physique, puisque vous ne vous voyez que très rarement de l'extérieur ?*

« Les autres me voient pourtant et ils me renvoient quotidiennement mes défauts à la figure ! », protestez-vous. Je vous réponds humblement ceci : *ce que vous ne chérissez pas dans votre espace intérieur, donc dans votre relation avec votre équipe corps-mental-émotion, ne peut pas émerger à l'extérieur.*

Croyez-moi, pour l'instant vous n'avez pas la moindre idée du potentiel qui sommeille en vous. Celui-ci a non seulement le pouvoir de vous faire aisément perdre du poids et de vous libérer de multiples afflictions physiques, mais aussi d'influencer tout aspect extérieur, y compris le comportement de l'autre. Si vous êtes en paix avec vous-même, il n'y a plus aucune « attaque » provenant de votre entourage. *Toute critique à laquelle vous faites face témoigne indéniablement d'un déséquilibre dans la relation avec votre équipe,* du moins pour l'instant, et savez-vous ce qui me permet d'en être aussi certaine ? Dans la première révélation, je vous avais demandé de répondre spontanément à la question « Pourquoi souhaitez-vous perdre du poids ? Pourquoi souhaitez-vous vous libérer de votre problème physique ? », mais la plus évidente des réponses ne vous a pas effleuré l'esprit ! Pourquoi, à votre avis, avez-vous entrepris diverses choses pour vous sentir mieux ? Pour quelle raison fondamentale vous êtes-vous soumis à des régimes ? En conclusion, qu'est-ce qui vous pousse à faire tout ce que vous avez fait et tout ce que vous faites actuellement dans votre vie ?

L'Amour. Il est l'unique auteur de tout changement. Telle est la réponse à toutes vos questions et celle que vous n'avez pas su donner. Croyez-le ou non, si vous ne connaissiez pas l'amour, vous ne tiendriez pas plus de vingt-quatre heures sur cette planète ! L'unique bémol, c'est que vous ne savez pas encore que vous vous aimez inconditionnellement !

Deuxième obstacle

Par amour ou par peur de ne pas être aimé ?

Toute votre vie durant, vous n'avez suivi qu'un seul chemin : celui de l'amour. Il est votre principale quête. Mais qu'est-ce que l'amour ? Si un enfant vous posait cette question, que lui répondriez-vous maintenant ? Est-

il synonyme d'absence de problèmes ? Est-ce un état de bien-être ? Comment définiriez-vous le bien-être alors ? Est-ce le fait d'être en couple, d'avoir des enfants, un toit, un travail, la santé, la réussite… ? Veuillez simplement noter ce qui vous traverse l'esprit maintenant :

Pour moi, l'amour c'est…

Dans votre quête de perte de poids et de bien-être, votre vigilance sera indispensable, car l'amour comporte un seul risque auquel vous êtes confronté chaque jour. Tout ce que vous faites, tout ce à quoi vous pensez et tout ce que vous ressentez émane de deux sources différentes : la première se nomme *Par amour* et la deuxième, *Par peur de ne pas être aimé.* Les deux sources renferment le mot amour, mais leur énergie est radicalement différente. L'une vous incite à faire des choses, parce que vous avez conscience de votre amour-propre. L'autre, par contre, vous fait croire que vous devez faire diverses choses afin de pouvoir vous aimer. Observez-vous la différence ?

Imaginez que vous vivez une vie de couple accablante depuis des années. Restez-vous avec l'autre par amour ou par peur de vous retrouver seul ? Avez-vous choisi votre domaine professionnel par amour de ce que vous faites ou parce que vous recherchez de la reconnaissance ? Dites-vous à votre entourage ce que vous avez sur le cœur, ou vous empêchez-vous d'exprimer vos profonds ressentis par peur de ne pas être aimé ? Lorsque vous faites plaisir à quelqu'un, le faites-vous par amour ou par peur de vous sentir rejeté ou critiqué ?

Durant toute votre lecture, vous serez amené à observer les « fausses motivations » afin de prendre conscience qu'une seule source d'énergie peut étancher votre soif d'amour. Je ne suis pas en train de vous inciter à changer

de partenaire ou de travail, bien au contraire. Je vous invite humblement à une simple introspection. Une fois que vous aurez compris ce qui a obligé votre corps à déclencher des problèmes de poids, à créer des douleurs ou à développer une maladie, ce qui a également obligé la vie à mettre des obstacles sur votre chemin, les changements adéquats se présenteront spontanément. Je sais pertinemment que votre scepticisme pointe le nez, mais faites-en l'expérience et jugez par vous-même, mais uniquement à la fin de votre aventure Nutri-Émotion.

Revenons à la question initiale : pourquoi souhaitez-vous perdre du poids ? Pourquoi souhaitez-vous vous libérer de votre problème physique ? Est-ce parce que votre amour-propre vous incite à le faire ou existe-t-il de « fausses motivations » ? Si vous agissez dans votre vie quotidienne par peur de ne pas être aimé, divers facteurs psychologiques viennent renforcer un système de croyances terriblement néfaste pour vous. Cela voudrait dire que vos actes découlent à priori…

- d'un manque de confiance
- d'un besoin de réconfort
- d'un besoin d'écoute
- d'un besoin de valorisation
- d'un besoin de contrôle
- de la peur d'être jugé
- de la peur de vous écouter
- de la peur d'être seul
- de la peur de vous affirmer
- du besoin d'être un exemple pour autrui

Ces exemples témoignent d'un seul besoin : ê*tre reconnu pour ce que vous êtes réellement !* Quelque part dans votre espace intérieur actuel se cache un désespoir vous poussant à être, à faire et à penser d'une manière qui ne correspond pas à votre nature profonde. Votre mental vous dira certainement que la plupart des gens manquent de confiance et qu'ils ne sont pas pour autant au bord du gouffre. Tant de choses ont été dites à votre sujet depuis votre plus jeune âge et vous ne les avez peut-être jamais remises en question. Cinquante pour cent des gens qui participent à mes séminaires me parlent de leur manque de confiance, mais lorsque je leur demande de définir ce mot, ils en sont incapables. Pouvez-vous me dire ce qu'est la confiance ? Est-ce une attitude spécifique ou une manière précise de penser ? Est-ce une approche qui se veut positive ? Dites-moi sincèrement ce que vous savez sur la confiance en dehors de tout ce que vous avez entendu à son sujet.

L'amour que tout le monde cherche avec ferveur se retrouve également conceptualisé. En demandant à mes patients s'ils s'aiment, ils répondent majoritairement de la même façon : soit par un « non » radical, soit par un timide « un peu ». Ne remarquez-vous donc pas que vous vous confinez dans des mots qui ne sont que des concepts ? Personne à ce jour n'a pu répondre aux deux premières questions que je pose au début du programme Nutri-Émotion, mais peut-être le pouvez-vous.

1. Qu'est-ce que l'Amour ?
2. Si vous ne savez pas réellement ce que c'est, comment pouvez-vous affirmer ne pas vous aimer ou alors maintenir une réponse mitigée telle que « je m'aime un peu et cela dépend des circonstances… » ?

Toutes ces réflexions ont pour but de vous sortir d'un engrenage dangereux, mais elles servent surtout à vous défaire de votre toute première croyance : *croire que vous ne vous aimez pas pleinement, ce qui équivaut à penser que vous avez besoin de l'amour des autres pour vous permettre de vous aimer.*

Ma clé de réussite

La question magique

Pendant cette période d'application, observez-vous scrupuleusement dans votre vie quotidienne et demandez-vous régulièrement :

Est-ce que je fais telle chose *par amour* ou *par peur de ne pas être aimé* ?

Qu'il s'agisse de terminer un repas qu'on vous a gentiment concocté ou d'un service que vous ne sauriez refuser, vous serez surpris de constater que votre comportement découle en règle générale d'une peur sous-jacente. À ce point d'observation, il est formellement interdit de vous juger ou de vous culpabiliser. Prenez-en note, c'est tout. C'est suffisant pour l'instant et cela aidera votre corps à se libérer de toute fausseté qu'il a dû emmagasiner physiquement.

La volonté d'atteindre vos objectifs n'est pas la première qualité requise.

« Toutes les personnes ont des rêves. Rares sont celles
qui les atteignent. Encore plus rares sont celles
qui les atteignent avec aisance. » – N. R.

Souvenez-vous un instant de votre petite enfance et des rêves que vous aviez. Tout paraissait tellement simple et rien, strictement rien, ne pouvait vous empêcher de croire à vos rêves. Vous saviez tout simplement que vous

souhaitiez les réaliser, mais vous ne vous préoccupiez guère du chemin qui allait vous y conduire un jour. Si vous interrogez un enfant sur un de ses rêves et sur la manière de l'accomplir, il vous citera diverses façons de faire. L'enfant ne s'interroge pas sur les qualités requises quant à l'élaboration de son rêve, mais l'adulte le fait incessamment. Quelle est donc la première qualité dont tout être humain croit avoir besoin pour atteindre son objectif ? La volonté. Vous avez très certainement déjà entendu à plusieurs reprises « Si je veux, je peux ! ». Un enfant ne vous soumettrait pas à une telle gymnastique cérébrale, certes complaisante et stimulante pour votre intellect et votre propre ego, mais difficilement applicable dans votre vie quotidienne. Ce dicton, non seulement inapplicable sur une longue durée, mais également sournois à souhait, vous renvoie aussitôt et sans pitié à une nouvelle forme de dévalorisation dès que vous êtes devant un échec. À combien de reprises vous êtes-vous répété cette phrase qui vous a été inculquée à votre jeune âge et qui, dès lors, trônait sur votre manière d'aborder votre vie ? Combien de fois avez-vous conclu que vous manquiez de volonté et qu'à cause de cela vous n'alliez pas parvenir à votre objectif ? Combien de régimes avez-vous commencés, puis abandonnés en cours de route ? À combien de reprises vous êtes-vous dit en vous ruant sur la nourriture : « Dès demain, je prends mes kilos en main » ? Combien de kilos avez-vous perdus à la sueur d'un soi-disant « acte de volonté » en observant, consterné, que la reprise ultérieure de ces kilos était inévitable ?

Croyez-vous réellement avoir échoué par le passé à cause d'un manque de volonté ? Investir votre volonté à priori dans vos objectifs est un leurre ! Pourquoi ? **Parce que vous ne placez pas vos objectifs dans leur ordre de priorité !** Vous axez votre attention sur des buts qui seront de toute évidence atteints naturellement si *vous créez d'abord* une relation harmonieuse avec chaque partie vous composant. Voilà l'unique qualité requise dont il est

question : *avoir la volonté d'établir une relation d'amitié solide avec votre équipe corps-mental-émotion, afin que celle-ci puisse influencer tous les aspects extérieurs* !

Si vous utilisez votre volonté à mauvais escient, elle se transforme irréfutablement en une forme de lutte. La résistance devant vos problèmes actuels est votre pire ennemie ! Repensez à un enfant qui souhaite réaliser son rêve. Le voyez-vous lutter ? Certainement pas ! Son mode de fonctionnement est dénué de toute forme de combativité, car, dans son système de pensée, la volonté n'existe pas encore. Cette logique, pourtant implacable, vous a échappé au fil des années. La simplicité, la spontanéité et l'immense ouverture d'esprit face à tout ce que vous souhaitiez atteindre, et qui étaient présentes pendant votre petite enfance, se sont progressivement estompées.

Quelle est la différence fondamentale entre l'attitude que vous possédiez enfant et celle que vous avez maintenant ? L'enfant *s'accompagne* dans ses situations de vie en *accueillant* les choses telles qu'elles sont, mais l'adulte lutte contre. Trouvez-vous sincèrement plus glorifiant de parvenir à votre objectif après avoir amèrement souffert, lutté, et combattu vos problèmes à maintes reprises ? Votre objectif aurait-il alors plus de valeur à vos yeux ? L'ultime but n'est-il pas d'atteindre votre rêve ? Quelle option choisissez-vous ? Un chemin sinueux dans lequel vous vous enfoncez un peu plus à chaque pas dans de sévères jugements et dans un état de stress aigu ? Ou un chemin de vie aisé dans lequel la volonté de *collaborer* avec votre équipe d'amour prime sur la lutte ? Pouvez-vous observer la différence ? La Nutri-Émotion permet l'émergence d'un bien-être permanent. Une fois que vous aurez découvert les réelles causes de vos problèmes, vous serez apte non seulement à maintenir votre capital d'épanouissement, mais également à l'accroître facilement.

Peut-être croyez-vous encore nécessaire d'utiliser votre volonté pour atteindre vos objectifs. Si tel est le cas, je vous invite à réessayer. Mais je vous garantis une chose : un échec ultérieur. Si vous estimez que la combativité peut vous aider à retrouver votre forme physique et votre bien-être, pourquoi tant de personnes n'arrivent-elles pas à simplement changer leur mode de vie, leurs relations et leurs comportements alimentaires ? Mais avant d'entrer dans un débat intellectuel, permettez-moi de vous demander quelle est votre définition de la volonté. À partir de quoi pouvez-vous affirmer avoir de la volonté ? Dans quelles situations précises avez-vous pu observer votre volonté ? Je vous invite à noter trois situations dans lesquelles vous appliquez le dicton « Si je veux, je peux ! ».

J'ai de la volonté lorsque…

1.

2.

3).

Toutes vos réponses sont issues de la même énergie : la lutte. Dans le cas de la perte de poids, vous utilisez votre volonté lorsque vous refusez l'état de votre corps actuel. Cela conduit à diverses formes de privations alimentaires ou encore à une activité sportive excessive, et finalement à une forme de contrôle qui est de toute évidence non applicable à long terme. L'état de combativité est hautement néfaste pour l'équilibre de vos amis corps-mental-émotion, puisqu'il provoque du stress. Toutes les autres situations dans lesquelles vous avez appliqué le dicton « si je veux, je peux » témoignent également d'une résistance à laquelle vous faites face. Si les choses sont faites avec aisance et plaisir, vous n'avez guère besoin de volonté, n'est-ce pas ? L'énergie de combativité face à ce qui est dans votre moment présent ne se dirige jamais vers l'extérieur, mais vers l'intérieur : *vous*

combattez votre véhicule terrestre, son système de pensée et ses émotions. L'être humain adulte qui est pris dans cet engrenage dangereux oublie souvent que, sans eux, l'expérience de la vie terrestre serait impossible. Quand vous remarquez que vous passez par un « processus de compensation », observez-vous avec un peu de recul. Que se passe-t-il à cet instant ? Posez-vous la question suivante :

Quel(s) problème(s) est-ce que je souhaite « ravaler » en mangeant une douceur, en buvant un énième verre, en faisant du sport à outrance, en fumant encore une cigarette ou en faisant une énième fois le ménage ?

D'innombrables personnes se plient à ces comportements, à ces compensations. Rappelez-vous l'aborigène souffrant de douleurs lombaires et qui rencontre le guérisseur du village. Vous êtes comme cet homme qui souhaite ardemment se défaire de ses afflictions, mais qui cherche la racine de son problème au mauvais endroit. Je ne suis pas en train de vous demander de cesser de manger du chocolat ou d'arrêter autre chose ; je vous invite simplement à vous rendre compte d'une chose capitale : **le processus de compensation ne résout aucun problème !** Par exemple, manger ne résout aucun problème, à part la faim physique. La mère d'Andy a cultivé l'idée que manger des douceurs peut aider son fils à se sentir mieux. Quel leurre ! Ce n'est pas parce que vous avez plus de sucre dans le sang que vous allez posséder les ressources nécessaires pour résoudre vos problèmes. Bien au contraire, manger dans ces circonstances, c'est faire l'autruche. Mais je suis persuadée que vous savez intimement qu'un « processus de compensation » n'est pas la solution que vous recherchez, n'est-ce pas ?

Cette volonté, ce contrôle ou cet état de combativité que vous croyez utiliser face à vos problèmes n'apporte aucune solution ; au contraire, ils rompent le lien avec votre équipe. Vous avez certainement observé que l'état

de refus devant une envie de manger crée un accroissement de stress, ce qui vous donne d'autant plus envie de grignoter. Une patiente m'a dit un jour qu'elle arrivait facilement à se priver de nourriture pendant la journée, mais qu'une fois à la maison elle se jetait dessus. Quelle est la cause de ce comportement, qui vous est peut-être familier ? Ce cercle vicieux « privation-suralimentation » est provoqué par la frustration de *ne pas vous donner le droit d'avoir envie,* ce qui se résume à nouveau par une forme de résistance. Cela paraît peut-être banal comme réponse, mais si vous donniez réellement le droit à votre mental d'avoir des envies de grignotage, il n'en aurait plus envie du tout ! La notion d'accueil, unique tremplin vers votre bien-être absolu, englobe absolument tout. Accepter que le mental exprime une envie de manger non seulement annihile un stress néfaste pour l'équilibre de votre équipe, mais empêche l'inhibition émotionnelle. Dans les chapitres suivants, vous aurez le temps d'expérimenter *l'accueil* et la *non-résistance,* et vous comprendrez la raison fondamentale des déséquilibres provoqués par votre corps, votre mental et votre système émotionnel.

L'ennemi de l'épanouissement : la lutte !

La plupart des adultes souffrent d'une disharmonie émotionnelle. Celle-ci découle d'un symptôme que je nomme « le virus de la lutte » et dont vous avez déjà pris connaissance. Il représente *le refus de ce qui est dans votre moment présent* et qui déclenche l'état de combativité. Lors du précédent exercice, vous avez noté vos divers types de résistance. Cette forme de refus est observable dans d'innombrables situations de votre quotidien :

Vous ne perdez pas de poids, votre mari n'est jamais à l'heure, votre femme vous fait des reproches, votre enfant a de mauvaises notes, votre voisin est trop bruyant, votre dos vous fait encore souffrir, votre directeur n'approuve jamais votre travail à sa juste valeur, votre avion a du retard, vous

manquez d'argent, vous ne trouvez pas le ou la bonne partenaire, le conducteur devant vous roule trop lentement, la caissière du supermarché est antipathique, etc.

Résultat des courses : vous êtes continuellement dans le refus de ce qui est ! Tant d'énergie investie à lutter a pour conséquence un état de stress mental qui déteint fâcheusement sur le corps et sur le système émotionnel.

L'état d'épanouissement est non seulement le précurseur d'un corps équilibré, mais également son déclencheur. Dès l'instant où vous accédez à ce bien-être, les changements physiques et comportementaux s'opèrent naturellement, dans l'absence de tout état de combativité, de contrôle ou de volonté. **Il est donc crucial d'instaurer d'abord le bien-être pour que vos objectifs puissent être atteints.** Je souhaite vous faire découvrir le troisième obstacle qui barre la route à vos objectifs. À cette fin, voici l'extrait d'une histoire.

Troisième obstacle

Je dois d'abord atteindre mon objectif pour me sentir mieux !

Valérie, âgée de 53 ans, souhaitait perdre du poids rapidement. Elle était au chômage, ce qui ne faisait qu'augmenter son mal-être. Elle avait perdu toute confiance en elle et elle était persuadée qu'à son âge, avec dix kilos en trop, il lui serait impossible de retrouver du travail. Lors de notre première consultation, elle me dit, sur un ton exaspéré : « Je suis perdue ! J'ai fait tant d'efforts dans tous les domaines de ma vie et me voilà sans travail, veuve, avec un enfant à charge. Je me sens terriblement mal et je ne vois aucune issue possible à cette situation cauchemardesque. » Ne pouvant se contenir, elle éclata en sanglots.

« Qu'est-ce qui vous fait vous sentir aussi mal ? » lui demandai-je.

« Tout d'abord cet embonpoint. Vous savez, je ne comprends plus, car j'ai déjà entrepris diverses démarches de perte de poids, mais rien ne fonctionne pour moi ! J'ai l'impression que plus je me prive, plus je prends du poids ! Ce n'est pas normal ! Si je pouvais déjà me libérer de ces kilos en trop, je me sentirais mieux et peut-être qu'avec un corps plus mince j'aurais plus de chance de retrouver du travail. À mon âge, ce n'est pas évident. »

« Croyez-vous qu'en perdant du poids, vous vous sentirez mieux ? »

« Bien évidemment ! Il y a une année, je pesais dix kilos en moins et je me sentais bien ! »

« Il y a une année, vous aviez encore du travail. Qu'est-ce qui vous fait croire que ce n'est pas à cause du travail que vous vous sentiez bien ? »

« Peut-être est-ce à cause du travail ou à cause du poids, je ne sais pas, mais j'étais bien. Il faut donc que je retrouve ma forme physique et un travail pour me sentir mieux. »

« Il n'y a aucun lien entre les deux états *corps svelte* et *bien-être* ou *travail* et *bien-être*. Ce n'est pas parce que vous aviez un corps mince et un travail que vous vous sentiez bien il y a une année. Certes, le travail ainsi que le corps y contribuent, mais ils n'en sont pas les déclencheurs ».

« Alors, qu'est-ce qui provoque ce terrible mal-être ? » ajouta-t-elle, l'air tourmenté.

« Votre non-acceptation de ce mal-être. Non seulement vous ne vous donnez pas le droit de vous sentir mal, mais en plus vous luttez férocement contre ce mal-être », lui répondis-je.

« Parce que vous voudriez que je saute de joie dans ma situation ? » répliqua-t-elle, indignée.

« Non, car ce serait également une forme de non-acceptation. »

« Je ne peux, en effet, accepter ma situation. Ce sont justement les circonstances qui font en sorte que je me sente bien ou mal », protesta-t-elle.

« Votre épanouissement fait en sorte que les circonstances soient bonnes ! Le courant naturel va à l'encontre de cette croyance qui vous fait tant souffrir et qui est : *tant que je n'aurai pas un corps parfait et un travail, je ne pourrai me permettre d'être bien*. Si vous souhaitez retrouver un corps harmonieux, ainsi qu'un travail, il vous faut d'abord être épanouie. Pour ce faire, il est tout d'abord indispensable d'accepter le fait de vous sentir mal. Certes, au premier abord cela peut paraître totalement biscornu ! Ce qui vous a amenée à ce mal-être n'est pas le chômage ni la prise de poids. La cause réelle de votre souffrance actuelle réside dans l'absence de collaboration avec votre corps, votre mental et vos émotions. Par vos angoisses, votre système émotionnel vous transmet qu'il y a un déséquilibre. Le mental répond à cela en créant d'innombrables scénarios catastrophes et le corps réagit en prenant du poids, que vous mangiez ou non. C'est un appel au secours de la part de votre équipe et vous seule êtes en mesure de lui apporter de l'aide. En ayant de la compassion et en vous occupant d'elle, elle retrouvera son équilibre et vous retrouverez du travail. »

Déconcertée, elle ajouta : « Vous me demandez de ne plus lutter ? »

« Absolument ! Cela ne veut pas dire que vous ne devez plus faire de recherches d'emploi. Je vous demande uniquement de ne plus combattre votre situation actuelle. Que vous luttiez ou non n'augmentera pas le

nombre d'offres d'emploi, n'est-ce pas ? Alors, que faire concrètement ? Prendre soin de vos trois amis corps-mental-émotion, car sans eux rien ne serait possible ! Vous pourriez commencer par les remercier de tout ce qu'ils ont accompli jusqu'à maintenant. Octroyez-leur des moments de quiétude. C'est justement dans des situations difficiles qu'ils ont davantage besoin de vous. Votre aide leur est plus que précieuse ! Offrez des moments de détente et de relaxation à votre corps et, surtout, suivez votre programme d'eau (voir "Mon programme d'eau", à la page 59). Quant au mental, il a besoin de divertissements, car il se tracasse déjà suffisamment. Et donnez à vos émotions le droit d'être présentes ! Lorsque la peur surgit, dites-vous qu'il n'y a absolument rien de mal à cela, mais que c'est au contraire une réaction très saine. Beaucoup moins sain, et pas du tout naturel, est le refoulement de votre peur. Vous verrez qu'ainsi toute votre équipe sera apaisée et que vous pourrez à nouveau goûter à votre bien-être. C'est lui qui ouvrira les portes à vos solutions, et non pas l'inverse. Dans votre subconscient, il est inscrit qu'il faut d'abord atteindre vos objectifs afin d'être heureuse. Mais cela va plus loin encore. Il vous dit surtout que vous devez mériter le bonheur et que plus c'est laborieux, plus vous avez du mérite ! Vous avez lutté contre l'embonpoint, et quels en sont les résultats ? De quels avantages bénéficiez-vous en combattant si sévèrement ce corps, à part une nouvelle prise de poids et une extrême fatigue ? Ne cherchez surtout pas le bien-être dans votre environnement, car il serait éphémère. Si vous associez votre bien-être au contexte de votre vie, comment souhaiterez-vous le maintenir, puisque les situations changent inlassablement ? Le bien-être est un état d'être inaltérable qui découle uniquement de votre capacité à collaborer avec votre équipe. Alors, mettez tout cela en application dès maintenant ! »

Ma clé de réussite

Je crée mon propre épanouissement.

Avez-vous pu observer l'obstacle « *Je dois d'abord atteindre mon objectif pour me sentir mieux !* » auquel Valérie fait face ? Dans cet état de combativité il n'y a aucune place pour votre épanouissement. Dans la première révélation, vous avez soulevé vos attentes et établi vos objectifs. Pour qu'ils puissent se concrétiser, il faut d'abord comprendre ce qui bloque leur évolution. Prenez le temps de noter toutes vos observations :

A) Qu'est-ce qui empêche mon épanouissement dans…

1. … la relation avec le corps physique ?
   Exemples :

- Je ne suis pas à l'écoute de ses besoins.
- Je le suralimente.
- Je lui donne trop de café, trop d'alcool, trop de stimulants.
- Je le prive de nourriture ou de certains aliments.
- Je le rejette lorsqu'il est malade ou lorsqu'il a des douleurs.
- Je le rejette s'il prend du poids.
- Je veux excessivement le contrôler.
- Je lui fais faire du sport lorsqu'il est déjà épuisé.
- Je ne le laisse pas suffisamment dormir.
- Etc.

2. … ma manière d'aborder la vie ?
   Exemples :

- Je ne suis jamais satisfait.
- Je suis trop perfectionniste.
- Je suis pessimiste.

- Je manque de confiance.
- Je ne prends pas de temps pour me faire plaisir.
- Je me préoccupe trop du bien-être des autres.
- J'attends tout le temps la reconnaissance des autres.
- Je fais semblant que tout va bien, même lorsque tout va mal.
- Je n'ose pas dire ce que je pense par peur d'être jugé.
- Etc.

3. … ma liberté émotionnelle ?

Exemples :

- Je ne me donne jamais le droit d'avoir peur et j'évite de me montrer angoissé.
- Je m'empêche d'être triste, et si je pleure, alors je le fais en cachette.
- J'évite la colère et j'essaie de ne pas extérioriser ma frustration.
- Etc.

B) Veuillez reprendre toutes ces phrases et les réécrire en commençant par :

Je combats mon équipe en bloquant l'accès au bien-être lorsque…

Exemple pour la relation au corps :

- Je combats mon équipe en bloquant l'accès au bien-être lorsque je veux excessivement contrôler mon corps.

Exemple pour la manière d'aborder la vie :

- Je combats mon équipe en bloquant l'accès au bien-être lorsque je suis pessimiste.

Exemple pour la liberté émotionnelle :

- Je combats mon équipe en bloquant l'accès au bien-être lorsque je ne me donne pas le droit d'être triste.

Maintes situations sont synonymes de lutte. Quotidiennement, vous combattez à plusieurs reprises votre corps, votre mental et vos émotions. Pourquoi suralimentez-vous votre corps ? Pourquoi vous jugez-vous de manière aussi négative ? Qu'y a-t-il en vous que vous détestez tant et qui vous pousse à vous malmener ? *La peur de ne pas être aimé*. Il suffit d'un évènement pour réveiller cette peur. Andy l'a bien connue. Elle le forçait à manger en lui faisant croire qu'il allait ainsi empêcher sa mère de commettre une nouvelle tentative de suicide. Elle lui interdisait de se manifester en classe, pour éviter d'être encore rejeté et humilié. Vous la ressentez chaque fois que vous vous jugez avec mépris et que vous ressentez de la culpabilité, chaque fois que vous forcez votre corps à manger et chaque fois que vous claquez la porte à vos émotions. Elle est présente sous forme latente et elle apparaît dès l'instant où vous perdez de vue votre équipe. Lorsque vous oubliez que trois amis sont à vos côtés et vous permettent de vivre cette aventure terrestre, lorsque vous leur tournez le dos parce que vous portez trop attention à ce qui se passe dans votre environnement, alors surgit *Peur de ne pas être aimé*. Elle prendra votre place et commandera votre équipe sans la ménager. Mais si vous êtes en train de lire cet ouvrage, c'est justement pour remettre toutes les choses à leur juste place, n'est-ce pas ? Et aujourd'hui, vous êtes prêt à reprendre la vôtre !

Tout changement s'opère naturellement !

Aussi inimaginable que cela puisse paraître, tout changement se fait *naturellement*. Sachez-le. Or, vous avez toujours entendu le contraire et vous

en avez même fait l'expérience. Lorsque vous faisiez un régime, certains changements dans votre hygiène alimentaire ne vous paraissaient fort probablement pas naturels. Tôt ou tard, votre corps vous le faisait ressentir. Après vous être privé pendant un certain temps, vos vieilles habitudes reprenaient le dessus, vous contraignant à remanger comme si vous n'aviez jamais intégré une nouvelle manière de vous alimenter. Pourquoi la majorité des gens ayant suivi un régime arrivent-ils à la conclusion qu'il est impossible de maintenir les indications d'un régime à moyen ou à long terme ? L'unique faille dans toutes les approches qui promulguent l'importance d'une privation ou d'un contrôle alimentaire est la suivante : elles soumettent l'individu à *lutter contre l'embonpoint.* Pensez-vous sincèrement qu'en combattant vos « mauvaises habitudes » vous aurez plus de chance de vous en défaire ? Tout changement doit s'opérer de façon naturelle, soit en l'absence d'une quelconque forme de lutte. Dans le cas contraire, il ne sera que de courte durée.

Les régimes sont incompatibles avec votre corps !

C'est d'une logique implacable. Pensez à la publicité vantant des régimes dont vous êtes entouré en permanence, et à priori avant l'été, et réfléchissez un instant : si un seul de ces régimes fonctionnait vraiment, le problème de l'embonpoint serait résolu. Je n'aurais pas écrit ce livre et vous n'auriez jamais entendu parler de la Nutri-Émotion. Or, ce n'est pas le cas et le taux d'obésité dans les pays industrialisés témoigne d'une drastique augmentation affectant malheureusement de plus en plus d'enfants.

Le problème commun à tous les régimes connus à ce jour se base sur la non-identification de votre problème d'embonpoint. Ils ne vous permettent pas de comprendre *la cause première* ayant engendré vos kilos superflus. Certes, à court et à moyen terme, le corps perdra du poids, souvent de

manière radicale, surtout s'il est soumis à la privation alimentaire sans être soutenu par un effort physique intense. N'oubliez pas que la perte de poids ne devrait jamais engendrer une diminution de la masse musculaire.

Un des principaux facteurs empêchant le corps de perdre du poids de manière durable est toujours lié à la restriction alimentaire. Vous n'avez plus le droit alors de manger la quantité ou le genre de nourriture dont vous avez envie. Quand vous n'êtes pas au régime, vous avez l'immense privilège de manger tout ce que vous voulez, quand vous le voulez. Dans ce cas, l'alimentation n'occupe pas une immense place dans votre tête et vous pouvez utiliser cet espace à l'élaboration de choses capitales à votre bien-être. Mais les régimes vous demandent un authentique sacrifice. Il n'est pas étonnant de se sentir frustré et malheureux lorsqu'on soumet le corps à une telle dictature. Pour un corps qui a été habitué dès son plus jeune âge à manger de tout, il n'est pas naturel d'être privé de certaines denrées. Si vous n'avez jamais mangé de sucre, vous ne pouvez pas ressentir son manque, n'est-ce pas ? Or, la plupart des gens sont habitués à manger de tout, et à raison ! Si vous permettez à votre corps d'accéder à tout genre d'aliment, il lui est aisé de vous communiquer ses réels besoins. Mais si vous lui imposez des changements radicaux, il en sera irréfutablement perturbé. Que vous souffriez d'envies de manger, de crises de boulimie ou d'embonpoint, je vous demande d'éviter des modifications trop invasives pour votre corps.

Avez-vous remarqué que les gens qui suivent un régime ont faim en permanence et qu'ils sont obnubilés par l'idée du prochain repas ? Le désespoir pointe son nez parce qu'ils n'ont pas la permission de manger librement. Et quand le repas tant attendu arrive, ils sont encore plus malheureux, parce qu'ils n'ont pas le droit de manger à leur faim ou qu'ils n'aiment pas ce à quoi ils ont droit. Et la culpabilité ne tarde pas à arriver, car la majorité de ces personnes mangent plus que leur régime ne le leur

autorise ! Quand vous ne vous soumettez pas à une dictature alimentaire, le fait de sauter un repas ne représente pas une grande perte. Mais lorsque vous savez que votre apport de nourriture est sévèrement préétabli et que vous sautez un repas, vous vous octroyez mentalement un « avoir », ce qui se traduit par une compensation au prochain repas. Vous savez intimement que les régimes entraînent à long terme la prise de poids. Cela n'est pas surprenant, si vous observez l'approche psychologique sous-jacente. Je le dis haut et fort : *les régimes ne sont pas compatibles avec le corps !* Si vous avez échoué à toutes vos tentatives d'amaigrissement, c'est uniquement parce que *vous tentiez l'impossible* ! Votre problème actuel ne peut qu'être résolu par une approche vous permettant de vous sentir totalement libre de manger ce que vous voulez, autant que vous le voulez et quand vous le voulez ! Et c'est exactement ce que fait la Nutri-Émotion !

Quatrième obstacle

Une prise de conscience est la première étape menant à votre solution immédiate.

L'histoire suivante vous permettra d'avoir un aperçu de la manière dont se manifeste un *changement naturel.*

Laura, 32 ans et célibataire, se tenait avec difficulté sur la chaise. Vivant seule depuis de nombreuses années et dédiant tout son temps et son énergie à sa carrière professionnelle, elle en était arrivée à un point où rien n'était plus gérable dans sa vie. Suffocant, elle essayait en vain de trouver une posture qui pourrait alléger ses douleurs aigües. Depuis quatre ans, elle était sujette à des crises de boulimie sévères et récurrentes, ce qui avait pour conséquence une grave détérioration de son tube digestif ainsi qu'une baisse de sa vitalité. À la tête d'une société marketing de renommée mondiale, elle

ne pouvait se permettre aucun faux pas. Depuis son plus jeune âge, de lourdes tâches lui incombaient.

« J'ai été élevée par un père autoritaire et j'ai grandement manqué d'amour maternel puisque ma mère est décédée à ma naissance », balbutia Laura en appuyant sa main sur son ventre. « Aujourd'hui, à 32 ans, j'ai prouvé à tout le monde, mais surtout à mon père, que j'étais capable d'affronter la vie. Cela fait huit ans que je gère son entreprise, ce qui me paraissait totalement inconcevable au départ. Mon père m'a enseigné qu'il fallait être fort, ce qui sous-entendait, bien sûr, une parfaite maîtrise de soi. Le contrôle était à l'ordre du jour et j'ai réussi à intégrer son approche. Mais depuis quatre ans, je souffre terriblement d'angoisse, ce qui a sans doute entraîné mes crises de boulimie. Selon l'intensité de cette angoisse, je me fais parfois vomir jusqu'à dix fois par jour. Cela a bien évidemment des répercussions sur mon corps. Je me rends compte que je ne parviens plus à gérer quoi que ce soit. Je suis exténuée par cette vie où le contrôle de soi et sur toute chose prédomine. Quand je n'arrive plus à dormir, je mange pour passer le temps. Malgré les vomissements, j'ai pris six kilos en quatre mois. Croyez-moi, mon père ne tolère pas une fille imparfaite et c'est détestable pour moi d'en être là ! »

« Chère Laura, vous avez toute votre vie été "entraînée" à contrôler toute facette de vous-même. Ce contrôle excessif provoque une forme de répression de votre personnalité. Vous ne pouvez jamais vous autoriser à être vous-même puisque vous croyez devoir incarner une image parfaite et à la hauteur des exigences de votre père, selon vos dires. Mais qu'en est-il de vos propres aspirations et de votre propre liberté d'être ? »

« Si je quitte ce poste, je quitte mon père. Et il ne survivra pas à mon absence, car il m'aime profondément, même s'il a de la peine à l'exprimer. »

« La question à ce point est : est-ce que vous allez y survivre de cette façon ? Et si c'est le cas, pendant combien de temps encore ? Restez-vous auprès de votre père par amour ou par peur de ne plus être aimée de lui ? Ce qui vous a été inculqué lors de votre enfance doit à l'âge adulte être remis en question. Il n'y a rien de plus naturel que le rejet ou l'intégration de nouvelles règles de vie. Celles-ci changent en fonction de votre âge et des évènements. Rien n'est immuable en ce monde, à part votre épanouissement. Mais cette vie que vous vivez ou subissez, je ne sais trop, doit vous correspondre. Sinon à quoi bon tout cela ? »

Laura gémissait et s'abstenait de pleurer. Son regard se posait furtivement sur les mouchoirs, puis, hochant la tête, elle me fixait le regard vide. Je poursuivis :

« Vous a-t-on aussi appris à ne pas pleurer lorsque vous étiez enfant ? Aujourd'hui, vous êtes une adulte affranchie et vous avez pleinement le droit de décider de ce qui est bon ou pas pour vous. N'est-il pas bon pour Laura de pleurer maintenant ? » Aucun son ne sortit de sa bouche, mais une mince larme roula sur sa joue. Après un bref instant de silence elle reprit sèchement : « Je veux me libérer de mes crises de boulimie. Que dois-je faire ? »

« Cessez de lutter. »

« Toute ma vie on m'a demandé de lutter ! » objecta-t-elle sur un ton faussement contrôlé. Et elle poursuivit : « Concrètement, que puis-je faire ? »

« Cessez de lutter et observez. »

« Observer ? Mais observer quoi ? » demanda-t-elle, confuse.

« Soyez la simple observatrice de ces crises, sans intervenir aucunement. Le fait de prendre note qu'une crise a lieu s'avère la meilleure aide que vous puissiez apporter à Laura pour l'instant. »

Laura commença à s'agiter sur sa chaise, me regarda les yeux remplis d'impatience, et ajouta : « J'ai déjà tout essayé, mais ce que vous proposez dépasse tout entendement ! Vous me suggérez de ne rien faire ? De ne pas instaurer une stratégie afin d'éviter de nouvelles crises ? »

« Voyez-vous, encore de la lutte. Vous combattez vos larmes, vos crises, votre propre image… Observer ne veut pas dire « ne rien faire ». Vous avez déjà tout essayé, à part l'observation. Celle-ci est méconnue par la plupart des gens qui ne comprennent pas que la lutte entraîne davantage de lutte. *Si vous résistez, la situation persiste*. Et vous en avez fait l'expérience. Il ne faut en aucun cas vouloir contrôler les crises et vous ne le pouvez parce que, de cette manière, vous allez amplifier le processus. J'ai suivi des centaines de personnes souffrant de ce problème. Toutes, sans exception, adoptent ce que vous appelez "la stratégie du combat". Toutes ces personnes se sont libérées de leurs afflictions en abandonnant l'état de combativité et en guérissant surtout l'être qui souffre le plus : leur mental subconscient. »

« Mais il faut que je combatte ce déséquilibre ! Je ne peux rester dans cet état insupportable et fatigant ! » s'écria Laura, en s'apercevant à l'instant qu'elle avait failli à sa propre règle de « maîtrise de soi ». Elle me regarda consternée et ne sut quoi ajouter.

« Avez-vous maintenant fourni un quelconque effort afin de laisser s'exprimer votre colère ? Non. Avez-vous décidé de vous mettre en colère ? Non plus. Voyez-vous, il n'est pas difficile de vous laisser un peu plus d'espace et de liberté dans votre expression émotionnelle. Observez votre

corps un instant. Observez-vous que ses douleurs ont diminué ? Lorsque vous êtes un peu plus à l'écoute de votre équipe corps-mental-émotion et que vous vous permettez de franchir des limites imposées durant votre enfance, qui ne sont peut-être plus aussi constructives pour votre vie d'adulte, le corps réagit. Comment ? En se relaxant. Tout ce contrôle que vous imposez à votre mental met le corps sous haute tension. Si vous programmez votre tête à contrôler les crises, elle en créera inévitablement ! Tant que vous l'obligez à lutter contre, elle utilisera toutes les situations possibles pour exécuter sa tâche et elle provoquera des crises ! C'est vous qui commandez votre mental, ne l'oubliez jamais. Mais sachez que c'est un être vulnérable et fragile. Cessez de lui infliger cette pression, car il est exténué. Il n'en peut plus, Laura ! Si la tête est déséquilibrée, le corps et le système émotionnel le sont aussi. La meilleure aide que vous puissiez lui apporter, c'est de lui dire : *Cher ami mental, je ne te demande plus jamais de contrôler les crises et je te libère de cette fonction !* Je vous invite tout simplement à en faire l'expérience, car la simple théorie ne suffit pas. La stratégie ne se nomme plus "le combat", mais "l'observation en conscience". Observez-vous et lorsqu'une crise surgit, dites-vous simplement : "*J'observe un début de crise*", et répétez la phrase mentale plusieurs fois. Ne faites strictement rien d'autre à part cela et n'allez surtout pas à l'encontre de ce qui se passe en essayant de contrôler ou de combattre, mais restez *l'observatrice*. Si la crise a lieu, il est impératif que vous parliez à votre mental. Soyez compatissante et ne le jugez plus négativement. Au contraire, dites-lui : "Cher mental d'amour, je comprends parfaitement ton envie de vomir toute cette terrible tension et je t'aime pour tout ce que tu as accompli jusqu'à maintenant. Je suis là pour toi et je souhaite t'aider !" »

Laura s'était à nouveau installée confortablement sur sa chaise. Un léger sourire se dessinait sur son visage. Elle prit une grande inspiration et dit

d'une voix légère : « Je vous avoue que mes douleurs ont diminué. Même si je suis un peu sceptique quant à vos dires, je vais essayer d'appliquer l'observation en conscience et dialoguer avec mon mental. »

Trois semaines s'étaient écoulées depuis notre première rencontre. Quand nous nous sommes revues, j'eus peine à la reconnaître tant elle s'était radicalement transformée. Elle prit place et entama la conversation sur un ton euphorique :

« J'ai mis en application ce que vous m'avez suggéré. J'ai également gardé dans mon champ de vision les « post-it » sur lesquels j'avais noté les trois piliers empêchant mon épanouissement. Au départ, il n'y avait pas suffisamment de place pour toutes les croix que je faisais indiquant tout état de combativité à mon égard. Mais par la suite, et en comparant avec les premiers post-it, je me suis aperçue qu'il y avait de moins en moins de croix. Je vous avoue que je ne comprends toujours pas vraiment le fonctionnement, mais depuis que j'observe les crises sans lutter contre elles, elles diminuent. J'ai suivi votre programme d'eau personnalisé et j'ai bu la quantité indiquée, surtout après les vomissements, puisque vous m'aviez expliqué les conséquences de la déshydratation sur mes problèmes physiques. Depuis une semaine, je n'ai plus eu aucune crise. J'ai de la difficulté à formuler en mots ce que je ressens aujourd'hui et j'exprime tous les jours ma gratitude à mon équipe de rêve. Vous m'aviez parlé de l'épanouissement. J'ai créé cet espace de bien-être et je me suis offert un *relooking*. Tous les jours, je me fais du bien et j'ai décidé de me permettre d'être bien en acceptant qu'il y ait encore des moments de mal-être. Je me répète quotidiennement : "Laura, cesse de lutter, car tu mérites d'être épanouie." À ma grande stupéfaction, j'ai déjà perdu du poids et la rétention d'eau ainsi que les douleurs ont disparu. Comment un changement aussi

radical est-il possible ? Comment ai-je pu me libérer de ces afflictions avec autant d'aisance ? »

« Chère Laura, soit vous choisissez l'épanouissement, soit vous choisissez la lutte ! Et ce choix incombe à toute personne. Il n'est pas difficile de choisir ; il suffit d'essayer et, surtout, d'observer en conscience. Accompagnez-vous de la même manière et tout le reste suivra naturellement. »

Et vous, cher lecteur, avez-vous fait votre choix ?

Ma clé de réussite

Je m'observe avec détachement.

L'observation est l'outil de prédilection en Nutri-Émotion. Celle-ci vous ouvre à des prises de conscience spécifiques et annihile tout état de combativité, et elle vous permet avant tout d'avoir une vue globale de votre situation. La lutte et le stress sont les revers d'une même médaille. L'un engendre l'autre et a pour conséquence un changement dans vos fonctions physiques, psychiques et émotionnelles. Si, comme Laura, vous aussi choisissez l'épanouissement et donc un accompagnement en douceur, il est primordial que vous instauriez ce processus d'observation. Celui-ci est dénué de tout jugement, qu'il soit positif ou négatif. Il consiste à simplement prendre note de ce qui se présente lorsque vous faites face à une difficulté.

Comprenez que le fait d'observer vos problèmes vous place déjà à l'extérieur de ceux-ci. C'est uniquement en ayant un point de vue extérieur sur la situation qu'il vous est possible de la comprendre et de la résoudre. À

cet instant, vous n'êtes plus victime ni auteur de votre problème ; vous en êtes le simple spectateur. Ce détachement est la base permettant à *votre solution immédiate* d'émerger, car tant que vous vous prenez soit pour la victime, soit pour l'auteur, l'état de combativité prend le dessus ! Essayez de maintenir ce point de vue de l'observateur et vous ne vous noierez plus dans vos problèmes !

1. Reprenez les trois phrases que vous avez notées à la page 46 de l'exercice B.
2. Notez ces phrases sur une feuille ou sur des post-it que vous placerez à un endroit visible pendant cette période d'application.
3. Chaque fois que vous vous rendez compte que vous avez combattu l'un de ces facteurs, veuillez faire une croix à côté de la phrase en question. Répétez tous les jours à votre mental que *vous le dispensez de tout état de lutte*. Faites quotidiennement cet exercice d'observation durant cette période d'application. Vous constaterez ainsi à quel point vous vous soumettez à la lutte et à quel point ce comportement est affligeant pour votre équipe.

Mon programme d'eau

Avant de poursuivre votre lecture, je vous conseille d'intégrer durant au minimum une semaine les informations de cette révélation. Veuillez également suivre votre programme d'eau ci-dessous tout au long de votre voyage Nutri-Émotion. De nouvelles indications viendront s'y ajouter au fur et à mesure de votre lecture.

- **L'eau**

Buvez toujours de l'eau plate [non gazeuse] pure lorsque la soif se manifeste. Veuillez boire lentement. L'eau doit toujours être bue avant les

repas et les en-cas, mais également avant d'autres boissons. Évitez d'en boire pendant que vous mangez, sauf si vous avez soif. Veuillez systématiquement boire de l'eau plate toutes les deux heures ou deux heures et demie, mais également dès que votre corps en réclame. En cas d'efforts physiques, il faut en boire davantage. Si vous êtes sujet à des crises de boulimie avec ou sans vomissements, je vous conseille vivement de boire de l'eau avant et après la crise. Si vous avez oublié de boire de l'eau pendant plusieurs heures, je vous prie de ne pas « rattraper » la quantité oubliée. Votre corps peut, dans ce cas, vous demander plus d'eau. Soyez simplement à son écoute. Pour vous aider au début, vous pouvez mettre une alarme sur votre portable toutes les deux heures ou deux heures et demie. Ainsi, il n'y aura aucun risque d'oubli.

- **Prenez le temps de manger et de savourer les aliments**

Il est primordial que le corps soit détendu pour qu'il puisse effectuer son travail correctement. Veuillez dès à présent détendre le corps avant et pendant que vous le nourrissez et, surtout, mastiquez lentement. La durée d'un repas complet est d'environ 20 minutes.

- **Ne rien faire**

Octroyez-vous au minimum 15 minutes par jour à ne rien faire. Cette pause permet une oxygénation appropriée ainsi qu'une relaxation physique et un lâcher-prise mental. Dans l'idéal, optez pour une sieste.

- **Changements**

Durant cette période d'application, veuillez progressivement diminuer le café, l'alcool, les sodas et le thé. Dans les révélations suivantes, vous découvrirez à quel point ces boissons sont néfastes pour votre corps ! Bannissez tous les produits allégés de votre hygiène alimentaire.

- **Se faire plaisir**

Accordez-vous au minimum un plaisir par jour. L'alimentation n'est pas incluse. Qu'il s'agisse d'un moment de partage, d'une soirée cinéma, d'un massage relaxant ou de la contemplation d'un magnifique coucher de soleil, n'oubliez jamais de tout prendre ce qui vous fait du bien !

Ma consommation d'eau quotidienne

- **Déjeuner**

1. Buvez de l'eau plate pure à jeun, et buvez lentement.
2. Attendez 20 à 30 minutes avant de déjeuner.
3. Nourrissez votre corps s'il a faim, mastiquez lentement, et soyez détendu. La durée du repas est d'environ 20 minutes.
4. Si le corps a soif, donnez-lui de l'eau.

- **Deux heures à deux heures et demie plus tard**

1. Buvez de l'eau plate pure.
2. Attendez 20 à 30 minutes avant de manger.
3. Si votre corps a faim, donnez-lui un en-cas. Exemple : fruits secs, prunes, raisins secs, dattes, amandes, noix, noisettes, noix de cajou, figues, chocolat noir, fruits, légumes crus, yaourt.
4. Si le corps a soif, donnez-lui de l'eau.

- **Deux heures à deux heures et demie plus tard : repas du midi**

1. Buvez de l'eau plate pure.
2. Attendez 20 à 30 minutes avant de manger.

3. Nourrissez le corps s'il a faim, mastiquez lentement, et soyez détendu. La durée du repas est d'environ 20 minutes.
4. Si le corps a soif après le repas, donnez-lui de l'eau.

- **Deux heures à deux heures et demie plus tard**

1. Buvez de l'eau plate pure.
2. Attendez 20 à 30 minutes avant de manger.
3. Si votre corps a faim, donnez-lui un en-cas. Exemple : fruits secs, prunes, raisins secs, dattes, amandes, noix, noisettes, noix de cajou, figues, chocolat noir, fruits, yaourt.
4. Si le corps a soif, donnez-lui de l'eau.

- **Deux heures à deux heures et demie plus tard : repas du soir**

1. Buvez de l'eau plate pure.
2. Attendez 20 à 30 minutes avant de manger.
3. Nourrissez le corps s'il a faim, mastiquez lentement, et soyez détendu. La durée du repas est d'environ 20 minutes.
4. Si le corps a soif après le repas, donnez-lui de l'eau.
5. Buvez de l'eau plate pure avant d'aller vous coucher.

Révélation 3

Le corps physique, votre premier ami

Il était trois heures du matin quand Anne se réveilla dans un brusque sursaut. Ses douleurs la faisaient terriblement souffrir. Gémissant, elle se hissa péniblement du lit. Elle s'appuya avec difficulté sur ses béquilles, qui l'accompagnaient fidèlement depuis trois mois. Son mari, Georges, l'observa avec compassion. « Est-ce que je peux t'aider ma chérie ? » lui demanda-t-il avec précaution.

« Non merci », lui répondit-elle nerveusement.

« C'est encore ta jambe ? » demanda-t-il inquiet.

« Je n'arriverai jamais à me débarrasser de cette douleur ! Une douleur qui n'est pourtant pas réelle ! » Anne sentit une vague de colère l'envahir. Elle avait perdu sa jambe droite, mais elle souffrait d'une douleur à ce membre fantôme. Son mari, un médecin généraliste, n'arrivait pas à s'expliquer ce phénomène.

Je vis Anne, accompagnée de son mari, le lendemain matin. Elle me pria de l'aider à se débarrasser de cette affliction.

« Je ne supporte plus ces douleurs ! Le pire, c'est qu'elles ne sont pas réelles ! Et savez-vous ce qu'il y a de plus étrange ? Lorsque je prends un

antidouleur, je ne ressens plus aucune douleur dans une jambe qui n'existe pourtant plus ! Pouvez-vous m'expliquer ce qu'il se passe ? Car j'ai l'impression de devenir folle ! »

« La douleur est principalement une information. C'est votre mental qui la perçoit et qui détermine la nature de l'information. Or, le problème ne se situe pas dans votre corps, mais bien au contraire dans votre mental. Il n'arrive pas à accepter l'état actuel de votre corps, ce qui le fait souffrir. »

« Bien sûr, que je n'arrive pas à l'accepter ! Je suis une marathonienne ! Toute ma carrière professionnelle est détruite à cause d'un fichu accident ! » s'exclama-t-elle indignée. Son mari essaya de la calmer, ce qui ne fit qu'augmenter sa colère.

« Laisse-moi tranquille, Georges ! De toute évidence, tu ne pourras plus jamais m'aimer ainsi ! » Elle lui lança un regard méprisant et se mit à pleurer. Georges, le visage décomposé, n'osa plus dire un mot et ravala avec peine toute sa tristesse.

« Anne, le nœud du problème est toujours le même : *peur de ne pas être aimé*. Cette peur découle d'une seule chose : *la privation d'amour-propre.* »

« Jamais il ne me sera possible de m'aimer ainsi ! » balbutia-t-elle en secouant la tête.

« Votre amour-propre est bien plus puissant que ce que vous imaginez pour l'instant. Or, un choix déterminant se présente à vous : souhaitez-vous prolonger cette souffrance ou vous offrez-vous une nouvelle chance d'être épanouie ? » Les yeux écarquillés, Anne me regarda bouche bée. Avant qu'elle puisse intervenir, j'ajoutai :

« Si vous souhaitez aider votre corps, vous devez collaborer avec lui ! Comment ? En cessant de le mépriser lorsqu'il manifeste des douleurs, aussi irréelles soient-elles, et en lui demandant son aide. Pour votre mental subconscient, qui a minutieusement enregistré une image de ce corps, il est difficile de l'accepter ainsi et il en souffre terriblement. Dialoguez en douceur avec lui et priez-le également de vous aider. Utilisez votre énergie à bon escient en soutenant vos trois amis corps-mental-émotion, ce qui diminuera progressivement la résistance face à ce qui est dans le moment présent. Pour ce faire, instaurez une relation solide avec votre équipe d'amour et demandez-lui de l'aide. De cette manière, vous accéderez à votre solution immédiate et vous pourrez l'appliquer dans n'importe quelle situation. Tant que votre mental résistera, le problème persistera. »

Anne me fixa, comme frappée par la foudre. Elle prit une grande inspiration et poursuivit : « Oui, je veux apporter l'aide nécessaire à mon équipe. Que dois-je faire ? »

« Il est indispensable de vous autoriser à ressentir vos émotions. Ne les refoulez plus jamais ! Georges, laissez Anne être en colère, car c'est exactement cette émotion qui permettra à son mental d'accepter la situation actuelle du corps, aussi paradoxal que cela puisse paraître pour l'instant. » Son mari acquiesça et serra la main à son épouse, qui retrouva le sourire.

Trois semaines s'étaient écoulées depuis notre première rencontre. Anne n'avait plus de douleurs. En suivant son programme Nutri-Émotion, elle comprit que l'unique chemin menant au bien-être réside dans une étroite collaboration avec le corps, le mental et les émotions. Et c'est exactement ce que vous allez découvrir…

L'écoute du corps

« L'équilibre physique ne requiert qu'une seule chose :
une intime collaboration avec le corps ! »

Il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui ne tourne pas rond dans notre vie. Ne vous est-il pas déjà arrivé d'observer une difficulté sans pouvoir en déceler la cause ? Sur ces dix dernières années, j'ai constaté qu'il existait principalement trois sources de déséquilibre dont vous avez déjà pris connaissance. Il s'agit du corps, du mental et de votre système émotionnel, qui est le pilier de cette structure. Chacune de ces facettes a des besoins spécifiques. Lorsque votre attention est uniquement focalisée sur un seul de ces facteurs, les autres se déséquilibrent puisque ces trois éléments sont intimement liés. Comment reconnaître leurs réels besoins afin de créer et de maintenir un parfait équilibre dans cette structure ? Il faut tout d'abord savoir que chacun d'entre eux communique de manière différente. La première écoute que vous allez découvrir est celle liée à votre corps, qui a son propre langage. Il est un cadeau extraordinaire mis humblement à votre disposition et il vous permet de prendre physiquement, et donc concrètement, conscience de ses réels besoins. Votre corps est l'indicateur par excellence quant à tout déséquilibre physique, psychique et émotionnel. Il est doté d'un potentiel permettant l'annihilation de nombreux déséquilibres physiques. Ce potentiel opère à chaque instant de votre vie, même si vous n'en avez pas conscience. Il s'autogère avec une telle perfection qu'aucune technologie, aussi sophistiquée soit-elle, ne pourrait intervenir dans le maintien global de son équilibre. À cet instant, votre corps régule d'innombrables fonctions internes. Sans relâche, il tente de maintenir son équilibre intérieur. Or, cet espace est fonction de l'équilibre dans votre relation avec votre mental et votre système émotionnel. Lorsque vous faites face au stress, qui est le signe d'un déséquilibre dans votre manière d'aborder

votre mental, et donc votre vie, votre corps subit diverses modifications internes (augmentation de la fréquence cardiaque, rythme respiratoire accentué, troubles du système digestif, etc.). Au cours d'un stress, l'organisme privilégie certains organes au détriment des autres. Votre corps va devoir « abandonner » certaines de ses fonctions pour affronter ce déséquilibre. Il est donc primordial de prendre en considération *qu'il lui est possible de gérer son espace intérieur, si vous entretenez une relation harmonieuse avec le mental et les émotions, ce qui est synonyme de maîtrise*. Mais attention ! « Maîtriser » ne veut en aucun cas dire contrôler ou lutter ! C'est plutôt le synonyme d'un processus que vous allez découvrir ultérieurement et que je nomme le « Processus d'accueil ». C'est à ce point que vous allez pouvoir apporter une aide précieuse à votre corps. Cette aide que vous seul êtes capable de lui offrir repose sur une étroite collaboration avec lui.

Tout déséquilibre mental et émotionnel est une source de stress physique

Lors de la révélation précédente, vous avez soulevé diverses difficultés vous empêchant d'être à l'écoute de vos réels besoins. Imaginons que vous contrôlez excessivement votre alimentation en vous privant de certaines denrées. Vous ne vous octroyez plus alors aucun plaisir, par peur de prendre du poids. Mais toute règle a ses exceptions. Un soir, au restaurant, en compagnie de vos amis, et absorbé dans vos discussions, vous constatez soudainement que vous n'avez guère prêté attention à la quantité d'aliments que vous venez d'ingurgiter. Vous n'avez pourtant pas mangé avec excès, mais ce manque de contrôle va engendrer un scénario qui est de loin constructif pour votre corps. Que se passe-t-il à cet instant et que ressentez-vous en ayant failli à votre propre règle ? Ce non-contrôle sur la situation engendre immédiatement un état de stress. Or, vous n'en avez pas

conscience, car vous êtes (trop) fréquemment sujet au stress qui fait même partie intégrante de votre vie ! Le stress engendre bien sûr un état de combativité et renforce votre croyance initiale : « Pour perdre du poids, je dois contrôler mon alimentation. » Dès lors, vous allez vous affermir dans une relation qui est, de toute évidence, vouée à l'échec à long terme. Quel est donc ce scénario auquel vous faites face trop souvent ? Toujours assis à table, entouré de vos amis et passant une merveilleuse soirée, vous voyez l'atmosphère se transformer en mélodrame mental. Vous vous dites : « Pourquoi n'ai-je pas fait attention ? Pourtant, j'arrive à me contenir, mais là je me suis oublié ! C'est certain qu'avec tout ce que je viens de manger, je vais devoir me priver davantage demain. »

Ce retournement de situation psychologique engendre instantanément un retournement de situation physique. Votre corps, qui était pourtant dans un état intérieur de calme et d'équilibre, reçoit maintenant une tempête de changements métaboliques qui le mettent irréfutablement dans un état de stress inutile. Dans ces conditions, votre corps ne va pas pouvoir gérer de manière appropriée la digestion, qui n'est qu'un facteur parmi tant d'autres. Face à des troubles digestifs, vous aurez alors tendance à conclure qu'il s'agit fort probablement d'un aliment ou de la quantité ingurgitée, alors que votre corps réagit à priori à cet état de stress.

Observation 1 : Les indicateurs du déséquilibre

A) Premier indicateur : votre corps

Lorsque vous cherchez des solutions liées à divers déséquilibres physiques, vous les cherchez en règle générale au mauvais endroit ! Robert souffrait depuis de nombreuses années de douleurs abdominales. Peu importe ce qu'il

mangeait, des problèmes digestifs se manifestaient toujours après le repas. À la suite de diverses consultations chez son médecin et dans l'impossibilité de trouver la faille, il conclut un jour : « Malgré le diagnostic négatif, je suis persuadé d'être allergique à un aliment. » Il avait pourtant déjà tenté d'éliminer les produits laitiers, puis les féculents, ainsi que divers autres aliments, mais son corps réagissait toujours de la même manière. Quand je lui ai demandé s'il mangeait dans un cadre calme et en étant détendu, il s'est rendu compte qu'il était en effet dans un stress intérieur permanent. Souffrant d'embonpoint, il voyait l'acte de manger déclencher spontanément une angoisse chez lui. Ayant fait d'innombrables régimes, il ne sut plus ni quoi manger ni quelle quantité absorber et tout plaisir devant la nourriture s'estompa progressivement. Après chaque repas, il se demandait s'il avait assez ou trop mangé, s'il avait choisi de « bons » aliments et s'il était judicieux d'avoir associé certains aliments. Comment lui était-il alors possible de manger avec plaisir ? Ce casse-tête quotidien par rapport à la nourriture le mettait terriblement sous pression et la peur de prendre encore davantage de poids le hantait.

Son scepticisme ne lui permit guère de s'ouvrir à l'idée que l'état de stress affecte directement certaines fonctions vitales du corps et que cette perturbation mentale se reflète par diverses formes de déséquilibres physiques. Puisqu'il n'abandonna guère l'idée d'une allergie, je l'invitai à faire l'expérience de ne rien manger pendant une journée et de boire uniquement de l'eau plate. À sa grande stupéfaction, il observa que ses douleurs apparaissaient spontanément à l'heure des repas. Même en l'absence d'aliments, son corps se manifestait de la même manière. Ayant l'habitude de manger toujours à des heures précises, son corps réagissait à des états de stress habituels. Surpris, il revint en consultation et avoua que son idée d'allergie ne tenait plus debout.

« Durant cette journée d'expérimentation, mes douleurs apparaissaient aux heures auxquelles je mange d'habitude. Je ne comprends vraiment pas ce qui se passe dans ce corps ! » dit-il, agacé.

« Cher Robert, vous n'êtes pas le seul à chercher une solution dans votre alimentation ! Si vous souhaitez vous libérer de votre embonpoint et de vos douleurs abdominales, il est indispensable d'observer l'état intérieur, donc la relation avec votre corps, avant de manger. Uniquement en étant détendu, vous aidez l'organisme à maintenir cet équilibre. »

Votre corps vous parle !

« De quel état intérieur me parlez-vous, et comment puis-je prendre contact avec celui-ci ? » rétorqua-t-il, encore plus contrarié.

« Cet état intérieur peut être observé par le ressenti physique. Que ressent votre corps maintenant ? »

En soupirant, il répondit : « J'ai encore mal au ventre, et si ça continue ainsi, je vais refaire des examens médicaux, car de cette manière il m'est impossible d'être bien. Je ne comprends pas pourquoi ces douleurs persistent. Peut-être est-ce lié à une allergie, mais il y a peut-être un autre problème, dont je n'ai pas connaissance. Mon père souffrait déjà de douleurs abdominales aigües et c'est peut-être héréditaire. D'ailleurs, mon médecin m'a suggéré de… », mais avant qu'il puisse terminer sa phrase, je l'interrompis intentionnellement : « Excusez-moi, mais je vous demande uniquement de vous focaliser sur votre ressenti physique ! »

Dans un énervement grandissant, il ajouta : « Mais c'est ce que je viens de faire ! »

« Oui, les deux premières secondes. Mais après, vous partez dans un bavardage mental, car vous êtes dans votre tête au lieu d'être en contact avec votre corps. Ce dernier doit être entendu ! Comment communique-t-il ? Uniquement par des symptômes physiques. Votre corps ne vous parle pas du médecin ou d'examens médicaux, car ceux-ci concernent uniquement les fonctions mentales ! Vous ne pouvez faire qu'une seule chose à la fois : *soit vous ressentez les maux du corps, soit vous écoutez les mots de votre mental.* Je ne vous demande pas de commenter, mais de ressentir. Lorsque vous êtes à l'écoute du corps, vous êtes simplement attentif aux symptômes physiques. Ne vous laissez pas prendre dans un engrenage mental, qui ne cesse de commenter l'état des choses en vous faisant d'interminables suggestions quant aux conséquences hypothétiques d'une éventuelle détérioration ! Bien, maintenant observez tout d'abord votre respiration ! Tout symptôme inhérent à un déséquilibre dans votre corps, dans votre système de pensée ou dans votre mécanisme émotionnel communique d'abord par une respiration thoracique. Observez votre respiration. Voyez à quel point elle est saccadée ! Comment souhaiterez-vous que le corps se détende si vous ne respirez qu'à 30 % et que, soumis au stress, vous vous retrouvez régulièrement en apnée. La respiration est comme le stress. Vous respirez depuis votre naissance et cette habitude, comme celle reliée au stress, n'est plus perçue de manière consciente. Il vous faut donc réapprendre l'écoute du corps et cela passe en premier lieu par une respiration ventrale. »

Comment respirer « normalement » ?

Il est fort probable que vous ne sachiez même plus comment respirer « normalement ». La meilleure chose à faire est d'observer les fluctuations ou les mouvements dans le bas du ventre. Il ne s'agit en aucun cas de respirer de façon exagérée. Bien au contraire, cette respiration doit se

traduire par de légers mouvements. Afin de ressentir la respiration ventrale, penchez-vous vers l'avant, tout en laissant bien tomber les bras et la tête. Puis posez votre main gauche sur le bas du ventre. Respirez calmement et prenez physiquement conscience du mouvement qui a lieu dans le bas du ventre à ce moment. Une fois que vous avez senti ces fluctuations, tout en gardant votre main sur le bas du ventre remontez doucement. En vous tenant droit maintenant, continuez d'observer votre respiration. Imaginez que votre ventre est tel un ballon gonflable. Lorsque vous inspirez, le ventre gonfle légèrement (de l'air est soufflé dans le ballon), et lorsque vous expirez, le ventre se dégonfle (en appuyant sur le ballon, l'air est poussé à l'extérieur). Si vous vous tenez devant un miroir, observez que les épaules ne montent pas excessivement en inspirant. Une fois que le corps respire de manière ventrale, les épaules tombent naturellement.

Afin de distinguer la respiration ventrale d'une respiration thoracique, veuillez maintenant prendre une grande inspiration par la bouche. Lorsque vous inspirez ainsi, les épaules montent et l'air ne parvient pas jusqu'au ventre. Vous pouvez alors avoir l'impression d'un « surgonflage pulmonaire ». Fondamentalement, vous pouvez partir du principe que la manière la plus agréable de respirer est celle de la respiration ventrale. Il s'agit toujours d'observer ce qui vous fait le plus de bien. Créez votre espace de bien-être corporel, afin d'accéder à votre épanouissement ! Vous remarquerez qu'en respirant de manière trop thoracique, une sensation d'oppression vous envahit. Votre bien-être ne peut pas se développer ainsi. Mais si vous respirez en portant votre attention sur le bas du ventre et en laissant tomber les épaules en expirant, vous constaterez un relâchement général. N'oubliez jamais que votre épanouissement puise ses racines à l'intérieur de vous-même et que votre corps en est le premier indicateur. Une fois que vous avez pris note de la respiration, elle devient naturellement

ventrale. Vous constatez alors que vous n'avez aucun effort à fournir. Il s'agit simplement d'observer qu'il y a une mauvaise oxygénation, qui équivaut à une respiration thoracique, pour que celle-ci redevienne naturelle. Celle-ci détend le corps et lui permet à nouveau de s'occuper de son équilibre intérieur. La deuxième chose à faire dans un état de stress est de prendre note de tout autre symptôme, c'est-à-dire de toute manifestation physique, telles les tensions ou les douleurs. Parlez toujours du corps à la troisième personne.

Robert me scruta à travers ses lunettes et demanda : « Pourquoi devrais-je parler du corps à la troisième personne ? »

« C'est uniquement en ayant suffisamment de "distance" qu'il vous est possible d'observer le corps, mais également toute situation de vie dans sa globalité. Si vous vous tenez à dix centimètres d'un tableau, vous n'en percevrez qu'une infime partie. Le but est de percevoir votre corps dans sa globalité ; de la sorte, vous comprendrez les liens existants dans cette entité corps-mental-émotion. Lorsque vous êtes en difficulté sans savoir pourquoi, c'est tout simplement parce que vous n'avez pas assez de recul sur la situation. Pour votre entourage, les causes paraîtront évidentes, mais pour vous, qui êtes au beau milieu de ce tableau, aucune vue globale n'est possible. »

« J'ai suivi quelques cours de méditation et de yoga. Chaque fois, on me demandait d'être pleinement dans le corps, d'être "enraciné". Vous me demandez l'inverse. »

« Ces méthodes vous permettent d'être conscient du ressenti physique. C'est bien évidemment la première étape. Mais après avoir pris note d'un déséquilibre physique, il vous faut créer la distance adéquate permettant de

ce fait l'observation du corps dans sa globalité. Si vous avez mal au bout d'un doigt, cela ne veut pas forcément dire que le déséquilibre se trouve à cet endroit. Or, si vous portez votre attention uniquement sur cette partie, comment voulez-vous déceler la provenance de cette douleur ? Elle se trouve peut-être ailleurs dans le corps, d'où l'importance de prendre de la distance afin de percevoir le corps dans son ensemble. »

En se concentrant les yeux fermés, Robert poursuivit : « Le corps respire de manière thoracique et il a mal au ventre. Il est très tendu dans la région des épaules et de la nuque. »

« Devant toute situation de stress, veuillez appliquer la respiration en conscience. Celle-ci amène le corps à une forme de détente qui, par son absence prolongée, a créé divers signaux physiques. Or, vous êtes le seul à pouvoir les déceler. Vous êtes la première personne sur cette planète à pouvoir aider votre corps, mais vous devez avoir suffisamment de recul par rapport à lui. Nul autre que vous-même ne peut vous apporter cette aide précieuse. »

En prêtant attention à son état de stress et en intégrant la respiration en conscience, Robert a permis à son corps de se détendre avant et pendant qu'il mangeait, et ses symptômes ont disparu promptement. Il a retrouvé le plaisir de manger et observé une perte de poids durable sans devoir se priver. Quelques mois plus tard, je l'ai revu et il m'a dit en souriant :

« J'ai perdu du poids sans me priver ! Bien au contraire, je mange avec plaisir tout en étant à l'écoute de mon corps ! Moi qui étais persuadé d'être allergique ! »

« Mais Robert, votre corps est allergique ! » lui répondis-je sur un ton sérieux.

Déconcerté, il ajouta : « Mais ce n'est pas possible ! Mon corps est parfaitement équilibré aujourd'hui ! À quoi pourrait-il être allergique ? »

« Au stress, Robert ! Le corps est allergique au stress ! » rétorquai-je en rigolant.

Ma clé de réussite

Je cherche mes solutions au bon endroit.

J'ai rencontré d'innombrables personnes ayant du surpoids et cherchant des solutions dans une alimentation équilibrée. Il n'y a aucun mal à cela, mais même en mangeant le plus sain des aliments, vous n'êtes pas à l'abri d'un déséquilibre physique. Une fois que vous aurez réellement pris conscience des conséquences physiques du stress, vous ne serez plus étonné d'observer le nombre de personnes qui souffrent d'embonpoint et qui pourtant ne mangent presque plus rien. Si vous croyez être victime de vos gènes, détrompez-vous, car ils ne sont pas immuables. Afin d'écarter toute source provoquant une prise de poids, prêtez toujours attention en priorité à cet espace intérieur. À cet endroit précis se trouve votre première réponse. Si le corps est stressé, il ne peut vous aider à maigrir durablement et il lui est difficile de se libérer de ses déséquilibres.

N'interprétez pas les symptômes physiques

Votre corps vous parle par le truchement de symptômes physiques et il ne fait aucune suggestion, il n'émet aucun commentaire et il n'établit guère d'hypothèses ! Si vous souhaitez avoir une compréhension approfondie de

ses messages, il est tout d'abord nécessaire d'être à son écoute, n'est-ce pas ? Même si cela peut vous paraître évident, la plupart des gens oublient ce facteur déterminant. Comme dans le cas de Robert, la majorité investissent leur énergie à vouloir comprendre quelque chose qui n'a pourtant pas encore été entendu. Et c'est exactement le maillon manquant dans votre comportement actuel. Étant donné la confusion extrême qui règne entre vous et votre mental, confusion dont nous allons longuement parler lors des révélations suivantes, vous vous préoccupez avant tout des causes du mal-être, au lieu de rester simplement dans l'observation des maux du corps. « Mais il faut savoir d'où le problème provient ! » me répondrez-vous. Certes, mais la compréhension est ultérieure à la solution et elle vous parvient *spontanément*. Si vous êtes plongé dans un problème, vous ne pouvez découvrir de quoi il découle. Si, par contre, vous êtes dans la solution et que vous avez donc suffisamment de recul par rapport au problème, vous pouvez aisément observer ce qui a causé tous vos désagréments. Généralement, vous prenez conscience des causes de vos difficultés après vous en être libéré, n'est-ce pas ?

Votre corps ne vous demande qu'une seule chose : l'écoute ! Il n'accorde aucune importance au fait de trouver la source de son problème, et vos réflexions sur les causes possibles ne l'aident aucunement. Il veut simplement que vous lui portiez attention et que vous preniez conscience de ses maux physiques. C'est tout et c'est suffisant ! Vous serez surpris de constater que la plupart de ses déséquilibres ne découlent pas de lui. Ne cherchez donc plus à priori à comprendre la cause, car cela vous confine systématiquement dans diverses stratégies de lutte provoquant une perte d'énergie non seulement non négligeable, mais avant tout inutile. Je vous le rappelle, il n'est plus question de lutter, mais d'accompagner en douceur chaque partie vous composant.

Votre corps, le premier ami de votre équipe

Tout au début de votre vie, votre corps était incapable de parler. Vos parents portaient une attention extrême à ce petit être vivant, à ce nourrisson qui manifestait ses besoins essentiellement par des cris. Ils ne disposaient guère d'un livre magique interprétant ses symptômes. Comment leur était-il alors possible de déceler les causes de ces cris émanant d'un corps qui ne pouvait dialoguer ?

Imaginez que votre corps soit tel un nourrisson. Que faites-vous concrètement lorsqu'il pleure ? Peut-être votre mental vous fait-il diverses suggestions, mais afin de valider la justesse de celles-ci, vous devez d'abord en faire l'expérience. Vous essayerez fort probablement de nourrir ce petit être. Mais s'il refuse le biberon, c'est tout simplement parce qu'il n'a ni faim ni soif, n'est-ce pas ? Allez-vous mettre son refus de s'alimenter en doute en maintenant l'idée qu'il est affamé ? Dans votre manière actuelle d'aborder votre corps, la réponse tend majoritairement vers une affirmation. Lorsque la collaboration, et donc la relation avec votre corps, est équilibrée, vous déduisez devant l'absence de faim qu'il s'agit à cet instant d'un autre besoin. Votre nourrisson a peut-être simplement besoin d'affection. Indéniablement oui ! Votre corps a surtout besoin que vous soyez à son écoute. C'est à ce point qu'une réelle prise de conscience doit avoir lieu. Pour votre corps, quel est le dernier recours pour attirer votre attention ? La douleur. Étant tellement absorbé par les aléas de la vie, vous l'oubliez et le négligez si souvent. Faites entièrement face à la relation actuelle avec ce corps. À combien de reprises avez-vous forcé ce nourrisson à avaler quelque chose dont il n'avait pas besoin ? Et lorsqu'il continuait à pleurer, parce que c'était son unique moyen de vous faire comprendre qu'il avait besoin d'autre chose, vous lui enfonciez une nouvelle fois de la nourriture ou une boisson dans sa bouche. « Mange et tais-toi ! » est une approche répandue chez l'être

humain adulte prétendant avoir d'autres priorités que d'être un instant à l'écoute des besoins de son corps. Si vous ne consacrez pas votre temps à vous occuper de votre corps au moment où il se manifeste, vous devrez en prendre plus tard pour vous occuper de ses maladies. Lorsque vous éduquez un enfant, ce n'est pas à priori pour façonner son comportement. Au contraire, cela sert foncièrement à l'établissement d'une relation saine entre vous deux. Tout parent souhaite avoir un rapport harmonieux avec sa progéniture, mais cela n'est pas possible s'il ne lui porte pas attention et qu'il empêche ainsi une communication appropriée. Peut-être connaissez-vous des parents qui n'ont pas consacré suffisamment de temps à leur enfant ? La révolte de celui-ci pointera irrémédiablement à l'horizon. Tôt ou tard, il leur fera des reproches et cela amènera les parents à prendre conscience que l'absence d'attention et de communication entrave grandement la relation. Il en va de même pour votre corps. Considérez-le comme votre propre enfant. Ne lui infligez plus de peines, ne l'ignorez plus sous prétexte qu'il y a d'autres choses bien plus urgentes à faire que de l'écouter un instant. Avez-vous réellement compris que c'est grâce à ce corps que votre vie sur terre est possible ? Avez-vous observé à quel point il est quotidiennement en train de rééquilibrer le désordre que vous lui imposez parce que vous êtes trop préoccupé par d'autres problèmes ? Oui, ces difficultés auxquelles vous ne serez certainement plus confronté si votre corps succombe ! Alors, qu'attendez-vous pour rétablir l'équilibre dans votre relation avec lui ? J'avoue avoir parfois une manière très directe de vous transmettre un message. Mais il s'agit d'une prise de conscience indispensable quant à votre vie sur terre et quant à votre capital d'épanouissement. Pourquoi paraît-il si difficile par moments d'être à l'écoute de votre nourrisson et de faire ce qu'il vous demande ? Par ses cris, votre nourrisson vous transmet que quelque chose est déséquilibré dans son espace intérieur. Avez-vous remarqué la

réaction la plus commune des parents face à cette manifestation ? En règle générale, ils lui donnent un « tranquillisant » qui n'est autre que la « lolette » ou le biberon. Par analogie avec votre vie, considérez que la peur suscitée par vos difficultés actuelles est à priori apaisée par une forme de compensation, soit l'ingestion d'une boisson ou d'un aliment, ou par tout autre support qui peut généralement être considéré comme une non-écoute du corps. Il s'agit d'une réaction innée qui est plus présente si vos parents abordaient vos cris en tranquillisant votre corps d'office par un apport de nourriture. L'information initiale de votre corps est trop souvent biaisée par un comportement usuel : la fuite. Vous fuyez vos états émotionnels dits « négatifs » en mangeant trop ou en vous privant, en buvant trop de boissons néfastes pour le corps, en vous soumettant à trop d'exercice physique ou en oubliant complètement de vous oxygéner. Remettez en question votre relation actuelle avec le corps. Passez-la sous la loupe et prenez conscience à quel point vous avez oublié ce corps. Ayez totalement conscience qu'il est le cadeau le plus précieux qui soit, l'outil indispensable à la vie sur terre, et prenez-en soin *maintenant* ! Ne reportez rien à demain lorsqu'il s'agit d'un symptôme physique. Arrêtez-vous un instant, peu importe que vous soyez au travail ou chez vous, et portez-lui votre attention. Les gens considèrent souvent la douleur ou la maladie comme un fardeau. Mais il n'en est rien ! Précisément par cette manifestation physique, la relation avec le corps peut à nouveau être restaurée. Lorsque vous supprimez les symptômes sans en supprimer la cause, vous supprimez aussi le signal qui informe votre cerveau de déclencher ce système immunitaire tellement puissant, et vous perdez surtout le contact avec votre corps. Même si une douleur chronique vous fait souffrir, votre corps ne se manifeste guère de cette manière pour vous énerver intentionnellement. À cet instant, il vous communique un besoin. La plupart du temps, ce besoin veut être comblé

par de simples moments d'écoute et de bien-être. Il ne vous demande quand même pas grand-chose par rapport à tout ce qu'il fait pour vous au quotidien !

Comment vous est-il possible de comprendre les besoins d'un être vivant qui communique à priori par le truchement de symptômes physiques ? Tout d'abord, il faut l'observer. Pour ce faire, *vous devez porter votre attention sur lui*. Non, il ne vous est pas possible de porter votre attention sur deux choses simultanément, puisque votre cerveau perçoit son environnement de manière séquentielle. La simultanéité est une parfaite illusion. Vous ne pouvez pas vous dire : « Je ressens actuellement une douleur lombaire et je lis en même temps ce livre ! » Soit vous lisez, soit vous avez mal ! Faites-en l'expérience ! Lorsque vous vous mordez la langue et qu'au même moment votre chanson préférée passe à la radio, vous ressentez la douleur uniquement si vous fixez votre attention sur celle-ci. Mais dès l'instant où vous fredonnez la chanson et vous êtes totalement bercé par la mélodie, la douleur s'estompe immédiatement. Donc, si vous ressentez une douleur maintenant, posez votre livre et soyez entièrement à l'écoute de la douleur. Mais il y a un grand problème : l'être humain adulte, dans un bavardage mental incessant, ne comprend plus ce qu'est l'écoute du corps. Il la confond avec une forme d'analyse et surtout avec des jugements. Je vous expliquerai, par la suite, ce que vous pouvez faire en cas de tensions et de douleurs.

Face à un symptôme physique, il n'y a qu'une chose à faire : expérimenter ! Si vous croyez que votre corps a faim à cet instant, nourrissez-le ! Le corps va réagir exactement de la même manière que lorsqu'il était un nourrisson. S'il rejette la nourriture ou une boisson, c'est-à-dire si vous sentez que cela ne correspond pas à son attente, c'est bien évidemment parce qu'il n'en a pas besoin. Dans ce cas, comment pourriez-vous lui faire violence en le forçant à manger ou à boire alors qu'il quémande

peut-être uniquement un moment d'attention, de tendresse ou de relaxation ? Désormais, je vous invite à considérer ce corps, ce véhicule terrestre qui est mis humblement à votre disposition, comme une *entité à part entière*. Ne considérez jamais le corps comme étant vous ! L'irrévocable évidence est que *vous n'êtes pas ce corps* ! Quand vous dites avoir mal au ventre, ce n'est pas vous qui souffrez, mais le corps. Imaginez qu'il soit votre voiture. Vous l'empruntez pendant votre passage sur terre. Ce n'est pas parce que vous êtes au volant de votre voiture que vous croyez être cette voiture, n'est-ce pas ? Mais ce véhicule, doté d'une intelligence dépassant encore la compréhension du monde scientifique et qui possède surtout un puissant mécanisme d'autoguérison, est bien plus qu'un simple moyen de transport terrestre ! Il est votre premier ami ! Prenez-en soin comme si vous deviez vous occuper d'un petit être vulnérable qui a besoin de votre écoute pour vivre en harmonie.

Je vous invite maintenant à faire un exercice qui vous permettra de prendre réellement contact avec ce miracle physique. Levez-vous et placez-vous devant un grand miroir, puis prenez un instant pour observer ce corps. Soyez conscient que grâce à lui votre expérience terrestre est possible ! Avant d'entamer votre voyage dans cette dimension, vous vous êtes choisis mutuellement. Pour qu'il puisse vivre en harmonie, il a besoin d'être guidé par vous, et pour que vous ayez l'opportunité de faire vos expériences dans ce monde physique, il vous est indispensable. L'un ne va pas sans l'autre. Prenez maintenant contact avec lui en posant la main gauche sur votre ventre. À cet endroit particulier, vous ouvrez les portes à la communication physique. C'est également par ce geste précis qu'il vous est possible de savoir comment votre ami se sent. Vous obtiendrez plus de détails au sujet du bien-être physique dans les paragraphes suivants.

Entre votre corps et vous règne une parfaite relation de confiance. C'est exactement dans cette relation que tout a débuté ! Lorsque le corps était au stade embryonnaire, vous ne vous préoccupiez guère de sa formation. Il s'est autogéré et il a même merveilleusement bien réussi ! Durant toute votre vie, il a continué à se rééquilibrer et il s'est laissé guider par vous. Aujourd'hui, permettez-lui de vous guider également. La collaboration avec ce corps, cette confiance mutuelle entre vous deux, est un mouvement naturel. C'est votre état d'être fondamental. Témoignez-lui votre amour et sachez qu'il met tout en œuvre pour être votre serviteur terrestre.

Exercice d'observation

Voyons un peu si vous avez intégré l'essentiel de l'énoncé ci-dessus. Je vous invite à faire un exercice simple qui vous permettra de distinguer l'écoute de la non-écoute du corps.

Comment respirez-vous maintenant ?

1. Posez votre main gauche sur le bas du ventre et posez l'autre main sur votre poitrine.

   Observons tout d'abord une « mauvaise » respiration :

   En faisant une inspiration rapide et exagérée par la bouche, veuillez observer à quel endroit la respiration se manifeste. Ressentez-vous plus de mouvements dans la poitrine ou dans le ventre ? Normalement, la bouffée d'air que vous venez de prendre va avant tout se loger dans la partie thoracique. Cela correspond à un état de stress. Vous pouvez également observer une contraction des épaules et de la nuque. En règle générale, cette forme d'oxygénation vous donne l'impression d'être oppressé. Cette façon de respirer équivaut à la *non-écoute du corps*.
2. Observons maintenant une « bonne » respiration :

   Inspirez calmement par le nez. Sentez-vous un gonflement

abdominal ? En expirant et en laissant tomber les épaules, observez-vous des mouvements dans le bas du ventre, ce qui correspond à un « dégonflement » abdominal ? Si vous ne sentez pas de fluctuations, penchez-vous vers l'avant et posez une main sur le bas du ventre, afin de prendre conscience des mouvements correspondant à la respiration ventrale. Cette manière de respirer correspond à *l'écoute active du corps*.

3. Si, dans un premier temps, vous n'êtes pas sûr de respirer correctement, veuillez observer votre respiration en plaçant vos mains sur les parties du corps indiquées précédemment et faites l'exercice jusqu'à ce que vous ressentiez principalement des mouvements dans le bas du ventre.

Reprenons l'exercice et ajoutons-y quelques observations supplémentaires. Veuillez prendre note des points suivants :

1. Comment respire le corps maintenant ? De manière thoracique ou de manière ventrale ?
2. Les symptômes physiques : y a-t-il des tensions, des douleurs, des picotements, des fourmillements ?
3. Veuillez émettre de vive voix ce que le corps vous communique en parlant de lui à la troisième personne. N'oubliez pas qu'il vous parle seulement par le truchement de symptômes physiques. Ignorez les « pourquoi ai-je mal à tel endroit ? ».

   Exemples : le corps respire de manière thoracique ; il a une tension lombaire ; il a les jambes lourdes ; il a mal à la tête ; il est fatigué ; etc.
4. S'il y a des manifestations physiques, veuillez en toute conscience porter votre attention sur ces parties du corps. Ne créez pas de tensions en rejetant les symptômes actuels. Au contraire, dites OUI à ce qui se présente maintenant ! Aussi difficile que cela puisse paraître, dites-vous que vous en êtes capable ! Refuser la douleur est synonyme de lutte et

celle-ci doit impérativement être rejetée. N'oubliez jamais que si votre corps manifeste des douleurs ou une maladie, c'est parce qu'il a de bonnes raisons. Il y a une manière spécifique de procéder lorsque le corps présente un déséquilibre :

a) Se connecter au corps. Posez la main gauche sur le ventre et observez une respiration ventrale.

b) Reconnaître. La première chose à faire lorsque vous communiquez avec votre corps, c'est de lui dire : « Cher corps d'amour / cher ami, je te donne entièrement le droit d'être comme tu es maintenant. » Prenez contact avec les parties souffrantes du corps et répétez trois fois la phrase susmentionnée.

c) Remercier. Ce point peut vous paraître paradoxal pour l'instant. Pourtant, il faut que vous soyez conscient d'une chose : votre corps communique par le truchement de symptômes physiques. Il est donc tout à fait naturel pour lui d'attirer votre attention par divers déséquilibres physiques puisqu'il est incapable de parler verbalement. De ce fait, il est important de ne plus rejeter ses symptômes, mais de le remercier pour ses manifestations. Dites-lui : « Cher corps d'amour / cher ami, je te remercie humblement pour tes informations. Je suis là pour t'aider, mais j'ai aussi besoin de ton aide. » Répétez trois fois cette phrase en observant toujours une respiration ventrale.

d) Accueillir. Pour l'instant, je ne peux pas vous expliquer ce qu'est l'accueil, car il s'agit d'un processus qui se mettra spontanément à fonctionner à la lecture de ce livre. Je vous demande simplement de terminer la communication avec votre corps par : « J'accueille entièrement toute information physique et je te soutiens à travers celle-ci. Je te fais entièrement confiance et nous formons une merveilleuse équipe. Je t'aime. »

5. Maintenant, retirez votre main et respirez en conscience sans aucune exagération. Observez le relâchement physique. Aussi minime soit-il, considérez ce changement avec une haute importance, car il vous permet de faire face au stress sans entraver l'équilibre intérieur du corps. En cas de douleurs, je vous suggère en supplément à cet exercice de plonger votre index dans du sel de mer à petits grains (de 10 à 15 grains) que vous placerez ensuite sur le bout de votre langue. Laissez fondre et buvez de l'eau. Je vous conseille également d'assaisonner vos aliments avec du sel de mer à la place du sel de table. Il ne s'agit pas de surconsommer du sel, mais il ne faut pas non plus en priver le corps de manière radicale, puisqu'il en a besoin pour maintenir son équilibre hydrique. Dans le cas de diverses douleurs chroniques, je recommande les bains à base de sel de mer.
6. Remerciez-vous, ainsi que votre corps, pour cet exercice et appliquez-le quand survient un état de stress, de douleur ou de maladie.

Ma clé de réussite

Je permets à mon corps d'être à l'aise.

L'exercice de respiration ventrale pose parfois un problème à certaines personnes auxquelles on a dit : « Rentrez le ventre et tenez-vous droites ! » Cette phrase vous parle-t-elle ? Si votre partie abdominale vous gêne plus particulièrement et que vous avez été confronté à ce genre de commentaire, je vous demande d'être encore plus vigilant. D'instinct, vous allez fort probablement rentrer le ventre avant de sortir de chez vous. Ce faisant, vous empêchez votre corps de se détendre. Si vous souhaitez atteindre vos objectifs avec aisance, il est impératif que vous donniez le droit à votre corps d'être tel qu'il est maintenant. N'oubliez pas : vous n'êtes pas votre corps,

mais ce dernier est votre meilleur ami ! Si vous-même avez souffert de ce genre de commentaire totalement néfaste pour votre bien-être, ne lui infligez pas la même chose ! Ne lui diriez-vous pas plutôt : « Sois à l'aise et fais en sorte de te sentir bien » ? Afin d'éviter toute source de stress supplémentaire, veuillez dès à présent habiller le corps de façon qu'il puisse respirer librement. Portez des vêtements amples et confortables et ne le compressez pas inutilement. Pour se sentir libre dans son corps, il faut se sentir libre dans ses vêtements !

Considérez votre corps à priori comme un « outil fonctionnel »

Hélas, dès l'instant où l'être humain est doté d'un système de pensée, l'essence de certaines choses se retrouve totalement voilée. Margaux se tenait devant le miroir. À côté d'elle, sa petite fille Liliane, âgée de quatre ans, mimait avec amusement l'exercice. Soupirant, Margaux observa les contours de son corps et dit : « Je ne supporte plus de me voir dans ce corps et j'en ai plus que marre de ces bourrelets disgracieux ! » Elle palpa énergiquement certaines parties de son corps, témoignant d'un réel dégoût. Liliane sautilla gaiement et fit quelques grimaces en reproduisant les gestes de sa mère. « Me regarder dans ce miroir me fait plus de mal que de bien. Il y a quelques années, j'étais svelte, j'étais belle », ajouta Margaux, exaspérée. Liliane lui jeta un regard et continua à faire des grimaces de plus en plus démonstratives en observant son reflet dans le miroir.

« Bien, Margaux. Tout d'abord, considérez ce que vous voyez dans le miroir non pas comme étant vous, mais comme un véhicule qui vous permet d'être sur terre. » Bien sûr, dans la frustration mentale de Margaux, cette phrase n'avait pas de réel impact pour l'instant. Margaux se tourna vers sa fille et la réprimanda sévèrement : « Tiens-toi bien, Lili ! » Mais sa fille ne l'écouta guère et se remit à s'agiter de plus belle. Son regard ne lâcha pas le

reflet de son corps et elle répéta d'une voix stridente : « T'es un méchant ! T'es un méchant ! » Dans son impatience, Margaux fit un brusque geste de la main, signe d'un dernier avertissement.

« Chère Margaux, permettez-moi de vous inviter à observer l'agitation de votre fille. Prenez note de ce qu'elle dit à son reflet. Ne trouvez-vous pas cela intéressant ? »

« Ma fille est tout le temps agitée, il n'y a rien d'intéressant à cela », balbutia-t-elle nerveusement. « Je veux me libérer de ces kilos, car je ne suis pas bien ainsi. Ma fille ressent certainement mon mal-être et cela la rend encore plus nerveuse que d'habitude. »

« En effet, votre fille est votre reflet miroir par excellence. Elle parle à son reflet exactement de la même manière que vous. Ses grimaces démontrent parfaitement la nature de la relation que vous avez avec votre corps. Vous le méprisez. »

« Souhaiteriez-vous que je le remercie pour ses formes ? » ajouta Margaux d'un air ironique.

« Croyez-vous sincèrement que ce commentaire soit constructif ? Vous avez tout à fait le droit de vous plaindre, car cela peut soulager votre mental par moments. Or, vous êtes avant tout portée sur l'aspect esthétique de ce corps qui, je vous le répète, *n'est pas vous*, mais un « outil fonctionnel ». Grâce à lui, il vous est actuellement possible de vous plaindre. »

« Je ne trouve pas cela amusant », articula-t-elle dans un soupir.

« Au contraire, cette situation de mépris est terriblement triste… » et avant que je puisse terminer ma phrase, Liliane se précipita dans les bras de

sa mère et se mit à pleurer amèrement. Margaux la regarda, stupéfaite, et lui demanda : « Pourquoi pleures-tu maintenant, Lili ? » Dans un geste affectueux, la petite fille frôla la joue de sa maman et lui dit en larmes : « Tu es méchante ! »

Levant la tête dans un étonnement absolu, Margaux demanda : « Que se passe-t-il, Nassrine ? Lili est vraiment bizarre. Je ne comprends pas ce changement de comportement radical ! Mais de quoi parles-tu, Lili ? »

« Avant d'essayer de comprendre, observez la réaction de votre fille. Cela est uniquement possible si vous cessez d'écouter cette voix dans votre tête qui juge si sévèrement ce corps. Vous tentez sans relâche de trouver des solutions d'amaigrissement sans prendre le temps d'observer le fonctionnement de votre corps. Comment pourriez-vous alors déceler la cause première de son déséquilibre et comment vous serait-il possible de trouver votre solution immédiate ? »

« Je ne veux pas comprendre la cause de mes bourrelets, mais je veux une solution efficace pour perdre du poids », dit-elle, énervée, ce qui ne fit qu'augmenter les pleurs de Lili.

« Chère Margaux, j'entends votre colère et vous avez pleinement le droit d'être fâchée. Vous voulez perdre du poids, n'est-ce pas ? Bon, alors veuillez un instant intégrer ce qui suit. Vous croyez que la solution se trouve quelque part à l'extérieur de vous-même. Vous la cherchez dans votre alimentation, dans des substituts de repas, dans d'innombrables produits allégés, dans l'effort physique, etc. Mais la solution se trouve tout d'abord dans votre manière d'approcher ce corps ! Que faites-vous ? Vous le rejetez quand vous le jugez, quand vous lui pincez ses bourrelets de manière repoussante, quand vous lui infligez des régimes en le laissant presque mourir de faim, quand

vous lui faites faire du sport à outrance, quand vous l'empêchez d'avoir assez de sommeil et quand vous le trimballez d'un endroit à l'autre dans un état de stress terrible. Comment souhaiteriez-vous qu'il perde du poids ainsi ? Si vous traitiez un individu de la sorte, pensez-vous qu'il aurait envie de vous aider ? Or, malgré toute cette méchanceté à son égard, qui n'est que le symptôme sous-jacent d'un mal-être mental et émotionnel, votre corps est toujours présent ! Il n'a pas succombé et il vous est fidèle ! Et surtout, ne pensez pas que la santé soit une normalité lorsque le mental est désordonné ! La solution qui prévaut sur toutes les autres se trouve dans une relation harmonieuse avec votre corps, une relation qui est synonyme d'écoute, de communication et d'aide réciproque. Vous formiez une équipe soudée durant votre enfance. Rétablissez votre lien avec lui et vous verrez que la magie opérera naturellement. Les gens s'imposent souvent des solutions soi-disant miraculeuses, afin de perdre du poids ou pour se sentir mieux dans l'ensemble. Avez-vous remarqué que toute personne qui a fait un régime ne peut le maintenir à long terme et qu'en plus ce changement de comportement alimentaire provoque un retournement de situation ultérieur ? Plus vous privez le corps, plus il réclamera de la nourriture ! Il n'est pas constructif d'éviter de manger lorsqu'il manifeste de la faim. Cela entraîne une drastique détérioration dans votre relation au corps. Ne vous étonnez pas si vous confondez la soif avec la faim et si, pour finir, vous ne savez même plus ce qu'est la faim ! Toute approche qui n'est pas naturelle va tôt ou tard être rejetée par votre corps. Il n'aime pas la lutte mentale et encore moins l'idée qu'il faut fournir des efforts pour perdre du poids définitivement. Les choses que vous faites avec simplicité et avec plaisir témoignent de votre état naturel. Mais cela, vous l'observerez après vous être libérée de votre perception actuelle de ce corps et qui n'est pas à confondre avec un "outil esthétique" ! »

Margaux baissa son regard sur Lili, qui s'était calmée et me fixait d'un air intrigué.

« Lili ressent votre tristesse. Elle comprend parfaitement ce qui se passe entre vous et votre corps et elle en subit les effets. Imaginez que ce corps ne soit pas le vôtre, mais celui de Lili. Voyez à quel point vous le rejetez et pour quelles raisons. Si votre fille avait des bourrelets, la traiteriez-vous de la même manière ? »

« Non ! Jamais je ne ferais du mal à ma petite ! » répliqua-t-elle, le visage pâle.

« Chère Margaux, prenez conscience que votre attitude face à votre corps doit impérativement être restaurée et qu'il n'y a aucune différence entre ce corps-ci et le corps de Lili ou n'importe quel autre corps, d'ailleurs. Lorsqu'un enfant en bas âge se regarde dans le miroir, il n'a aucun commentaire négatif quant à l'aspect esthétique de son corps. Hélas, dès l'instant où le mental tombe malade à cause de *Peur de ne pas être aimé*, les problèmes pointent leur nez. Ce véhicule terrestre est votre ami. C'est grâce à lui qu'il vous a été possible de participer à la vie jusqu'à maintenant. C'est grâce à lui que Lili a vu le jour. Il est actuellement en parfaite santé. Il a tout ce dont vous avez besoin pour vivre et « fonctionner » ici sur terre ! Comment, et de quel droit, osez-vous le mépriser de la sorte ? N'observez-vous donc pas que ce corps est un miracle en soi ? »

« Vous avez raison. Je me rends compte que ma dureté envers lui n'améliore pas la situation. »

« Au contraire, la dureté engendre sa détérioration ! Si vous souhaitez son rétablissement, il faut l'aider. Et si vous le faites, il vous aidera en retour.

Mais vous seule êtes en mesure de décider. »

Margaux, la gorge nouée, hocha la tête en signe d'approbation. Au même moment, on frappa à la porte du cabinet. Avant que je n'aie eu le temps d'ouvrir, une frêle silhouette féminine apparut dans la pièce : « Bonjour, je m'appelle Dany. Excusez-moi de vous interrompre, mais je cherche la salle de madame Reza. » Margaux me lança un regard discret et embarrassé. Liliane, par contre, se leva d'un bond et courut énergiquement vers la femme, un grand sourire aux lèvres : « Qu'est-ce que tu as fait ? » lui demanda-t-elle doucement, tout en pointant son index sur le visage de cette femme aux yeux d'un bleu profond. Margaux, mal à l'aise, se précipita vers Lili en ajoutant timidement : « Excusez-la madame, je suis navrée. Viens Lili. »

Le regard de Dany était empli de sagesse et son sourire déforma davantage un visage déjà péniblement marqué par de nombreuses cicatrices. Elle avait été victime d'un incendie. Diverses parties de son corps témoignaient de cet évènement tragique. Son visage reconstitué intriguait Lili, qui se débattait dans les bras de sa mère pour rejoindre une nouvelle fois Dany. Margaux resta perplexe et incapable de prononcer un mot.

« Bonjour Lili. Je m'appelle Dany », dit-elle d'une voix douce et enjouée.

« Pourquoi n'as-tu pas de nez ? » lui demanda Lili en tâtant délicatement un visage encore souffrant.

« Oh, j'ai eu un accident, mais je peux encore parler, respirer et mon corps est en bonne santé. Il n'est plus très beau, mais je le remercie tous les jours d'être encore là et de me permettre de faire de belles rencontres », murmura Dany, les yeux rivés sur Lili. Elle lui fit un tendre baiser sur le front et

ajouta : « À tout à l'heure, madame Reza, et encore désolée de vous avoir interrompue. » Je lui fis un sourire en signe de reconnaissance et Margaux, qui jusqu'alors n'avait émis aucun son, s'approcha de Dany et lui tendit la main : « Merci d'être venue. Ce fut un plaisir de vous avoir rencontrée. »

Margaux comprit à cet instant de rencontre particulière que le corps est avant tout un outil *fonctionnel*. Telle une voiture, il vous permet de vous déplacer ici sur terre. Même si vous n'aimez pas son côté esthétique, il reste fondamentalement un moyen de transport. Le but, c'est d'aller du point A au point B, n'est-ce pas ? Bien, alors considérez le point A comme votre situation actuelle et le point B comme tous vos objectifs. Pour réaliser vos objectifs, vous devez guider le véhicule en toute conscience ! L'unique question à ce point est de savoir quel chemin vous allez emprunter. Désormais, lorsque vous regarderez le reflet de ce corps, observez-le pour ce qu'il est dans son essence : *un outil vous permettant de fonctionner ici sur terre*. Abandonnez toute idée relative à l'aspect esthétique, car votre corps ne comprend pas ce genre d'exigence. En mettant au deuxième plan vos critères de beauté, reconnaissez-le pour ses réelles valeurs. Je ne vous demande pas de ne plus le décorer en l'habillant joliment, en le maquillant ou en lui offrant un nouveau look. Je vous demande simplement de le voir pour ce qu'il est réellement. Et surtout, n'hésitez pas à le remercier humblement. Une fois que vous aurez reconstruit une relation harmonieuse avec lui, laquelle était bien présente durant votre enfance, il pourra se rééquilibrer naturellement.

B) Deuxième indicateur du déséquilibre : votre manière d'aborder la vie

Revenons à notre observation initiale. Les indicateurs du déséquilibre physique ne sont pas uniquement en lien avec le corps, mais également avec votre manière d'aborder la vie. Celle-ci est souvent reliée à la notion de perfection. Qui ne souhaite pas avoir un comportement irréprochable ? Face à cette notion, le processus est identique. Si quelqu'un vous juge de manière négative, votre approche de la vie sera indubitablement consolidée par l'idée qu'il faut être encore plus perfectionniste. À l'instant où vous prenez conscience d'un jugement négatif, le stress pointe son nez. Claire, une jeune femme entreprenante et victime d'un perfectionnisme aigu, fut désemparée par une prise de poids progressive, malgré une alimentation saine. Sous pression du matin au soir, elle n'observa pas la tension physique à laquelle elle soumettait son corps. « Il faut être parfait à tout point de vue, si on veut réussir », dit-elle dans un corps péniblement tendu.

« C'est possible, Claire, mais pourriez-vous d'abord me dire ce qu'est la perfection ? »

Avec moins d'aisance, elle rétorqua : « La perfection, c'est de pouvoir aller au bout des choses. »

« N'allez-vous pas au bout des choses ? » ajoutai-je.

« Si, bien sûr, mais je ne suis pas encore parfaite ! Cela demande du travail ! »

« Cela demande de la reconnaissance », dis-je d'un ton neutre.

« De quelle reconnaissance parlez-vous ? » m'interrogeat-elle.

« De votre propre reconnaissance. Le grand bémol dans votre course vers la perfection que vous n'atteignez apparemment jamais réside dans votre propre manque de reconnaissance. Vous n'êtes jamais pleinement satisfaite, même lorsque les autres le sont ! Même quand votre supérieur vous félicite

pour le travail effectué, vous y trouvez un “mais…”. Vous courez après quelque chose que personne à part vous-même ne peut vous offrir. »

Choquée, Claire se leva d’un bond et esquiva la réponse : « Je suis ici pour perdre du poids ! Alors, si on pouvait passer à l’essentiel maintenant… »

« C’est ce que nous sommes en train de faire. Nous parlons du point principal engendrant une prise de poids récurrente. Pourtant, votre alimentation est parfaite, n’est-ce pas ? »

Claire s’assit à nouveau et balbutia sur un ton abattu : « Il me semblait que j’avais une alimentation parfaite, du moins saine, et je ne comprends pas la cause de cette prise de poids. »

Depuis neuf mois, Claire occupait le poste de sous-directrice dans son entreprise. Elle se donnait corps et âme dans son travail et n’avait en effet jamais l’impression d’être assez parfaite. Malgré les encouragements de ses collaborateurs, elle ne put s’empêcher de trouver des points négatifs dans ce qu’elle accomplissait. Son manque de confiance renforçait l’image distordue qu’elle avait d’elle-même. Elle était persuadée qu’en recevant suffisamment de reconnaissance de l’extérieur, elle pourrait un jour se défaire de ce manque de confiance et donc de ce manque d’estime de soi. Ce besoin de reconnaissance se manifestait par un stress permanent qui lui collait littéralement à la peau. Il devint tellement insoutenable, que son médecin l’obligea à prendre un mois de vacances pour se ressourcer. Avant qu’elle parte, nous avons eu le temps d’éclaircir son problème et elle a pris conscience qu’en reconnaissant ses efforts et son travail, donc en abordant sa vie avec beaucoup plus de sérénité, son corps se rétablirait progressivement. À son retour, elle s’exclama :

« J'ai perdu du poids ! Pourtant, je n'ai pas changé d'hygiène alimentaire ! Comment cela se fait-il ? »

« Aviez-vous besoin d'être parfaite durant vos vacances ? » lui demandai-je.

Claire ne put s'empêcher de rigoler : « Non, je me suis autorisée à être imparfaite ! L'imperfection rend apparemment certaines choses parfaites ! »

Avant de prendre congé de Claire, qui avait su restaurer sa propre relation, j'ajoutai doucement :

« Ce que vous attendez des autres est ce que vous ne vous offrez point. Vous vous êtes fait le plus précieux des cadeaux, qui n'est autre que votre propre reconnaissance. »

Avez-vous l'impression d'être insatisfait, même lorsque vous avez accompli votre tâche avec bravoure ? Qu'attendez-vous pour reconnaître vos qualités, et donc celles de votre équipe d'amour ? Vous êtes votre meilleur coach de vie et votre sagesse peut aisément apaiser les doutes de votre mental. Vous verrez, c'est tellement simple une fois que vous aurez intégré le fonctionnement de la Nutri-Émotion !

C) Troisième indicateur du déséquilibre : votre liberté émotionnelle

Le stress envahit surtout votre système émotionnel. Ne vous permettant pas d'être triste, vous ressentez du stress lorsque vous luttez contre vos larmes. Vous êtes une proie facile pour le stress, car toute situation à laquelle vous résistez le déclenche indubitablement. Vous êtes quotidiennement confronté à diverses situations provoquant un état de stress qui, à moyen et à

long terme, affecte votre corps de manière parfois radicale. Je vous rappelle le nœud du problème : à force d'être stressé, vous n'en avez plus conscience !

Il vous paraît alors tout à fait normal d'être tendu toute la journée, tandis que votre corps lutte en permanence contre un état qui ne fait guère partie d'une normalité pour lui. Lutter contre le stress n'est pas possible ni constructif, car cela augmente son intensité. N'oubliez pas : *plus vous résistez, plus la situation persiste !* Ne pas lutter contre le stress, mais l'observer, vous permet de vous en défaire ! Une fois que vous l'observez, vous en êtes déjà détaché et vous êtes déjà dans la solution.

Mes dix années d'expérience m'ont permis d'observer qu'une mauvaise oxygénation, due à un état de stress mental, entraîne une prise de poids, et ce, sans aucune modification de l'apport alimentaire. Lors d'une de mes recherches sur les corrélations existantes entre le stress psychique et le corps, j'ai demandé à mes patients de faire l'expérience suivante : pendant une semaine, chacun devait consciemment provoquer un état de stress mental, tout en préservant ses habitudes alimentaires. Les résultats démontraient que 97 % d'entre eux étaient soumis à des modifications pondérales non négligeables. Celles-ci fluctuaient de 500 grammes à deux kilogrammes par semaine ! Sybille me dit un jour qu'elle avait l'impression de prendre du poids chaque fois qu'elle passait devant une confiserie. À ce moment, elle suivait un régime qui lui interdisait l'ingestion de toute forme de sucre rapide. Cette privation l'entraînait dans une terrible frustration synonyme d'un état de stress psychique. Trente minutes plus tard, elle n'arrivait plus à reboutonner son pantalon, puisque son abdomen avait doublé de volume ! Cet exemple a pour but de vous faire observer que l'état de stress psychique est un facteur qui influence directement l'équilibre intérieur de votre corps et qu'il faut l'éviter un maximum. Plus vous êtes détendu, plus votre corps est

apte à gérer son espace intérieur. Que faire alors pour permettre une parfaite collaboration avec votre corps afin qu'il puisse ainsi, en toute quiétude, s'occuper de son équilibre ?

Ma clé de réussite

Je prends physiquement conscience du stress.

Le support le plus tangible qui soit dans le cas de stress n'est autre que votre corps. Lorsque vous êtes stressé, prenez tout d'abord note des symptômes physiques. Le premier consiste à observer la respiration. Puis, décrivez les manifestations physiques de la manière suivante : « J'observe que le corps respire de manière thoracique. J'observe que le corps a les épaules tendues. J'observe qu'il a mal à l'estomac. » Il est très important de parler du corps à la troisième personne. Dans le cas d'un stress aigu, vous pouvez appliquer une respiration spécifique qui se déroule de la manière suivante :

1. Prenez une grande inspiration la bouche ouverte. Pendant que vous inspirez, serrez les poings et crispez tout le corps. Cela vous permet de prendre physiquement conscience de l'influence du stress sur le corps.

   Après quelques secondes, expirez lentement tout en relâchant cette immense tension, et donc ce stress. Si vous êtes assis, laissez tomber votre tête vers l'avant. Affalez-vous complètement. Cette non-résistance au stress l'annihile promptement.

2. Répétez l'exercice trois fois et mettez-le en pratique sans modération dans votre vie quotidienne.

Continuez à suivre les indications de votre programme d'eau.

Révélation 4

À la découverte des réels besoins de votre corps

La prochaine étape dans cette collaboration avec votre corps vous permet de déceler ses réels besoins physiques. À votre avis, quelle est la toute première chose dont il a besoin ?

Votre corps réclame avant tout de l'eau !

Avez-vous pensé à l'alimentation ? Cela n'est guère étonnant, puisque celle-ci est le sujet de prédilection dans toute approche visant la perte de poids. Il en résulte une extrême confusion entre la sensation de faim et de soif. Cette confusion est le premier piège à éviter si vous souhaitez établir une parfaite collaboration avec le corps. La première source d'énergie ne se trouve guère dans l'alimentation, mais dans l'apport d'eau. C'est ce que boivent toutes les créatures vivantes sur cette planète. La toute première chose que votre corps vous réclame est de l'eau, puisqu'il en est essentiellement constitué. Malgré cette connaissance, l'importance d'un apport d'eau régulier ne fait que très rarement l'objet d'une priorité. Votre cerveau a besoin d'une quantité d'eau non négligeable afin de pouvoir diriger toutes les opérations nécessaires au maintien de l'homéostasie. Chacun sait que l'eau est bienfaisante pour le corps. Pourquoi alors ignorer qu'elle est essentielle à son bien-être ? Je suis consternée par le manque d'information, à priori dans les établissements scolaires. Comme nous sommes confrontés à de nombreux cas d'obésité chez les enfants et les adolescents, ne serait-il pas

essentiel d'apprendre à tous ces jeunes à boire de l'eau dès leur plus jeune âge et de leur transmettre tous les éléments permettant une collaboration harmonieuse avec leur corps ? Apprendre à *cohabiter* avec le corps, à le comprendre et à déceler ses réels besoins est l'élément de base d'une vie épanouie.

Rien ne remplace les besoins vitaux en eau !

J'ai souvent été stupéfaite des diverses interprétations de l'eau faites par les gens. Lorsqu'ils disent boire de l'eau, il ne s'agit que très rarement d'une eau plate. Veuillez ne jamais remplacer la consommation d'eau plate par une autre boisson (thé, café, soda, alcool et même eau gazeuse). Une parfaite collaboration avec votre corps passe à priori par un apport d'eau !

Premier obstacle

La première source d'énergie pour le corps se trouve dans l'alimentation.

Marc, un jeune homme souffrant de troubles alimentaires depuis plus de huit ans, avait sans cesse l'impression d'avoir faim. Il s'agissait en effet d'une impression, car en ce matin de première consultation, il prit conscience d'un message physique pourtant connu et qu'il avait toujours associé à la faim. Ce jeune homme se tordait de douleur, car son estomac ne faisait qu'augmenter les manifestations physiques. Il était sujet à des brûlures d'estomac récurrentes, ce qui n'arrangeait guère sa situation physique. Il me dit qu'il ne comprenait pas pourquoi son estomac « gargouillait » encore, car il venait à peine de déjeuner. Je l'ai alors interrogé sur ce qu'il avait bu le matin, ce qui le mit dans un état d'étonnement absolu, et il me demanda, non certain

d'avoir compris la question : « Vous souhaiteriez savoir ce que j'ai bu ou ce que j'ai mangé ce matin ? »

« À votre avis, quel message votre corps physique vous transmet-il à l'instant ? » répliquai-je à mon tour.

« Mon estomac gargouille comme d'habitude et je suppose qu'il a encore faim ! » rétorqua-t-il, la voix hésitante.

« Comment pouvez-vous en être certain ? » lui demandai-je.

La voix encore plus hésitante, il répondit, déstabilisé : « En lui donnant à manger ? Ce que je ressens maintenant n'est-il pas un symptôme de la faim ? Ou alors on ne m'a jamais dit que la soif se manifestait dans l'estomac ! »

« Certes, beaucoup de choses ont été dites sur le corps. Mais je souhaite vous inviter à faire vos propres observations, puisque votre relation au corps est hautement personnelle. Et cela écartera toute interprétation erronée quant à ses besoins. La toute première chose que votre corps vous réclame est de l'eau, surtout le matin en vous levant, puisqu'il en a été privé toute la nuit. En avez-vous bu ce matin ? »

« Non, je ne bois jamais d'eau le matin. Je n'en bois en règle générale que très peu. Par contre, je consomme environ un litre de tisane par jour pour mes problèmes d'estomac. »

Je m'attendais à cette réponse, car la majorité des gens qui commencent la Nutri-Émotion ne consomment que très peu d'eau plate, croyant pouvoir la remplacer par d'autres boissons. Ayant vraiment l'habitude de boire autre chose, ils ne comprennent pas au début l'importance de rééquilibrer le taux hydrique du corps. Je tendis un verre d'eau tiède au jeune homme, qui

ajouta : « Vous savez, je n'aime pas vraiment l'eau plate. Ça n'a pas de goût et je n'ai pas soif. »

« Je vous invite à faire l'expérience. Si votre gargouillement disparaît, alors que vous venez de manger, c'est fort probable que votre corps avait soif. Boire de l'eau plate n'est qu'une question d'habitude. Si votre mental n'en a pas envie, cela ne sous-entend en aucun cas que votre corps n'en a pas besoin. L'écoute du corps est une chose qui s'apprend. Déceler la soif, qui ne se loge pas forcément dans une bouche sèche, s'apprend également. »

Le jeune homme acquiesça et prit quelques gorgées. Environ vingt minutes plus tard, et en pleine discussion, il lança soudainement : « Mon estomac ne se manifeste plus ! Je ne ressens plus aucune brûlure à l'heure actuelle ! Qu'avez-vous mis dans ce verre ? »

« De l'eau plate, la première source d'énergie pour votre corps. Alors, quel était le message initial de votre corps ? De la faim ou de la soif ? »

Ce jeune homme est un exemple parmi des milliers d'autres qui confondent la faim et la soif. Que faisait-il chaque fois que son estomac se manifestait ? Il mangeait, alors que le corps réclamait de l'eau ! Souffrant d'embonpoint, il choisissait des aliments sains et légers, mais il mangeait tout de même. Il a appris à être à l'écoute du corps et, au bout de cinq semaines, ses troubles alimentaires avaient déjà fortement diminué.

Ma clé de réussite

A) Je reconnais les besoins de mon corps.

L'introduction de l'histoire de Marc a pour but de vous éviter un piège crucial dans la perte de poids définitive et le rééquilibrage physique, soit la confusion entre la soif et la faim. Comment savoir si votre corps a faim ou soif ? Tout d'abord, sachez que la soif ne se manifeste pas uniquement dans votre bouche, mais à priori dans votre estomac ! Ces « gargouillements » ne doivent pas uniquement être mis en lien avec la faim, mais à priori avec la soif. N'oubliez pas : la première source d'énergie de votre corps se trouve dans l'eau !

1. Ayez toujours de l'eau plate à portée de main.
2. Si votre corps a soif, n'attendez jamais plus de 15 minutes avant de boire. Démenez-vous pour lui apporter de l'eau, car s'il a soif, c'est parce qu'il est déjà terriblement en manque d'eau.
3. Buvez toujours de l'eau plate 30 minutes avant de manger et avant de boire une autre boisson.
4. Buvez lentement, surtout le matin, à jeun. Il est important de garder les dernières gorgées d'eau quelques secondes dans la bouche. Lorsque vous buvez ou mangez trop rapidement, votre corps n'a pas le temps d'exécuter sa tâche d'absorption de manière adéquate. Ce processus est un travail qui demande beaucoup d'énergie à votre corps, alors soutenez-le ! Donc, lorsque vous nourrissez votre ami, faites-le tranquillement et, surtout, ne le stressez pas inutilement !
5. Si la manifestation physique persiste au bout de 30 minutes, mangez lentement et avec plaisir !

B) La consommation et la quantité d'eau

Les gens me demandent souvent combien d'eau il faut boire durant la journée. Cette question m'amène à vous exposer une partie de mes

recherches et de ma propre expérience. Mes recherches ont débuté par une simple observation quant au maintien naturel de l'homéostasie. Chaque instant de notre vie, notre corps se rééquilibre sans que nous en ayons conscience. Il s'autogère avec une telle perfection qu'aucune technologie, aussi sophistiquée soit-elle, ne pourrait intervenir dans le maintien de son équilibre global. Le corps serait-il l'unique promoteur permettant un équilibre inébranlable et prêt à toute épreuve ? Pas exactement. Nous possédons également un mécanisme d'une importance capitale dans le maintien de l'homéostasie et qui se voit aujourd'hui au centre de recherches scientifiques : *le système émotionnel.* Longtemps considérée comme un aspect abstrait de la psyché humaine, l'émotion se révèle pourtant de nature physique et localisable dans le corps. Mais quelle est la cause primaire d'une émotion et qu'en est-il de sa réelle nature ? Qu'est-ce qui, dans le corps, reçoit l'information émotionnelle, et au moyen de quoi cela est-il possible ? Pour répondre à ces questions fondamentales, il faut remonter aux origines de la vie. Là se trouve la première molécule ayant donné naissance à notre véhicule terrestre : *l'eau.*

C'est au fond des océans primitifs que les premières molécules s'organisent lentement, et grâce à elles apparaissent les premières cellules. Puisqu'elles ont longtemps évolué dans l'eau, les cellules sont étroitement dépendantes d'elle pour leur fonctionnement et leur survie. En effet, l'eau est indispensable à toutes les fonctions de notre organisme, puisqu'il en est essentiellement constitué. Afin de maintenir son équilibre, il puise son énergie avant tout dans ses propres ressources hydriques, qui sont renouvelées grâce à un apport d'eau journalier. L'eau est en effet la source d'énergie de prédilection pour le corps. Elle doit pouvoir pénétrer dans l'organisme, y transiter et finalement en ressortir. C'est à ce stade que le lien entre l'émotion et le corps prend ses racines. En dehors de ses fonctions

métaboliques et énergétiques, la molécule d'eau possède la faculté de transmettre l'émotion au corps, et cela, grâce au principal constituant de toute matière vivante : *l'hydrogène.*

La molécule d'eau est formée par deux atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène. La liaison entre ces molécules se fait grâce au pont hydrogène. Il peut être représenté comme un câble électrique acheminant de l'information du point A au point B, et vice-versa. Son rôle ne réside pas uniquement dans l'assemblage et le maintien des molécules, puisqu'il représente avant tout les vecteurs de communication intracellulaire et extracellulaire. Ce vaste réseau de liaisons hydrogènes permet à chaque partie de l'organisme d'être continuellement interconnectée. Afin de maintenir l'équilibre, chaque cellule reçoit en permanence des informations parvenant du noyau cellulaire et de son environnement. Alors que la double hélice d'ADN se maintient grâce aux liaisons hydrogènes et que les protéines nucléaires informent leur environnement par ce truchement, l'eau leur est indispensable. Cette interconnexion forme la base de l'homéostasie. Plus il y a de ponts hydrogènes, plus la communication énergétique est aisée.

Ces dix dernières années de recherches et d'observations sur les patients de la Nutri-Émotion ont mené à la découverte suivante : les patients qui présentaient des symptômes physiques ou psychiques (cancer, arthrose, fibromyalgie, œdème, acné, eczéma, embonpoint, anorexie, asthme, angoisse, troubles de la mémoire, dépression, insomnie, fatigue chronique, etc.) souffraient tous d'une insuffisance hydrique. Certes, la plupart de ces individus ne buvaient pas suffisamment d'eau plate pure, mais même pour ceux qui en consommaient régulièrement, le taux d'eau corporel était insuffisant. Il existait donc un autre facteur empêchant le corps de maintenir un taux d'eau approprié et nécessaire à toutes ses fonctions homéostatiques. En recherchant les causes des fluctuations de l'eau dans le corps, j'ai pu

observer que le refoulement émotionnel (à priori l'inhibition de la peur) déclenche un processus qui non seulement empêche l'augmentation du taux hydrique corporel, mais provoque également sa diminution. Faudrait-il alors boire davantage d'eau ? Tout d'abord, il est important de mentionner que la quantité d'eau journalière dépend du système émotionnel de la personne. Or, chaque personne est unique et possède un système émotionnel qui lui est propre. La grande difficulté chez l'adulte, doté d'un mental souvent combatif, réside dans un comportement automatisé face aux émotions dites négatives. Il n'arrive plus à se donner le droit de ressentir certaines émotions, telles que la peur, la colère ou la tristesse, et les rejette de manière souvent inconsciente. Cela génère de la résistance et un stress souvent permanent qui a pour effet la diminution du taux hydrique corporel. Le stress psychique, s'il n'est pas conscientisé et « accueilli », découle irréfutablement en un stress physique (augmentation de la fréquence cardiaque, troubles digestifs, tensions musculaires, maux de tête, perte ou prise de poids, modification de la température corporelle, etc.). Pour y faire face, le corps est alors obligé de puiser davantage dans ses ressources hydriques en déployant une énergie non négligeable qui pourrait être utilisée pour d'autres fonctions vitales. La disharmonie émotionnelle est le précurseur de nombreux déséquilibres physiques et psychiques. Il est donc avant tout important de nous libérer de nos restrictions émotionnelles non pas en gérant nos émotions, mais bien au contraire en apprenant à les accueillir. L'épanouissement et la guérison découlent de notre capacité à collaborer avec notre corps, notre mental et notre système émotionnel, dans l'absence de toute forme de lutte. Cet équilibre est atteint dès l'instant où l'individu accueille ses émotions refoulées, un processus appelé *Le pouvoir de l'accueil émotionnel*. Vous le découvrirez dans les chapitres suivants. Puisque l'apport d'eau dépend de votre profil émotionnel et qu'il ne m'est pas

possible de l'évaluer avec exactitude dans ce livre, je ne pourrai vous donner les indications spécifiques concernant votre consommation d'eau. Voilà pourquoi j'ai établi un programme d'eau de base. Si vous désirez avoir de plus amples informations à ce sujet ou bénéficier d'un suivi personnalisé, je vous invite à consulter mon site Internet à l'adresse www.nutri-emotion.com.

Règle générale, vous avez besoin d'au moins deux litres d'eau par jour et davantage si vous pratiquez une activité sportive. Les fluctuations de l'apport d'eau dépendent de divers facteurs tels que votre âge, votre Potentiel de refoulement émotionnel (PRE), vos activités professionnelles et physiques, vos déficiences physiques, votre bagage héréditaire émotionnel et votre seuil de résistance au stress. Dans ces deux litres ne sont pas inclus le café, le thé, l'alcool et les sodas. On parle uniquement d'eau plate pure. Mais cela ne veut pas dire qu'il vous faut bannir définitivement les autres boissons. Vous pouvez vous faire plaisir de temps à autre, mais buvez un peu d'eau avant et après. Lorsque votre corps a soif, souvenez-vous qu'aucune autre boisson que l'eau plate ne peut étancher cette soif. Saviez-vous que votre corps élimine une quantité considérable d'eau lorsque vous buvez d'autres boissons et même lorsque vous mangez ? Par exemple, pour chaque tasse de café, votre corps élimine approximativement le double en eau. C'est pour cette raison que le café est en règle générale servi avec un verre d'eau. Pour l'instant, considérez qu'un verre d'eau correspond à environ deux décilitres (dl) d'eau plate. Il ne s'agit en aucun cas de vous « noyer » dans la consommation d'eau, mais d'en apporter au corps à intervalles réguliers. En dehors des indications mentionnées dans votre programme d'eau de base (Révélation 2), je vous invite à appliquer une règle simple et infaillible, afin de distinguer la soif de la faim et d'apporter l'énergie nécessaire à votre corps :

- Buvez systématiquement un verre d'eau (ou plus si le corps en réclame) toutes les deux à trois heures.
- Buvez impérativement de l'eau si le corps a soif (dans l'idéal, évitez d'avoir soif).
- Buvez plus si vous pratiquez une activité physique, et durant les grandes chaleurs.
- Buvez un à deux verres d'eau plate le matin, à jeun. Dans l'idéal, absorbez-la sur une durée de 5 à 10 minutes et gardez quelques gorgées d'eau dans la bouche pendant quelques secondes.
- Buvez toujours un verre d'eau 30 minutes avant de manger ou avant les en-cas.
- Buvez de l'eau avant toute autre boisson (café, soda, alcool, etc.). Quelques gorgées suffisent parfois.
- Évitez de boire de l'eau en mangeant, sauf si vous avez soif.
- Buvez un verre d'eau ou plus avant de vous coucher.

L'énergie n'est pas à confondre avec la nervosité !

Je suis toujours stupéfaite par l'ingéniosité de l'être humain adulte. Prétendant mieux connaître ses besoins physiques que Dame Nature, qui a pourtant considérablement remédié au développement de ce corps tellement sophistiqué, pour ne pas dire qu'elle en est la créatrice d'un point de vue biologique(!), l'humain se soumet souvent à un comportement hautement paradoxal. Que faites-vous lorsque vous êtes au travail et qu'une immense fatigue vous submerge ? Est-ce que quelqu'un vous a déjà tendu un bon verre d'eau dans ce cas de figure ? Permettez-moi d'en douter ! Non, l'intelligence de l'être humain dépasse la simple composition d'hydrogène et d'oxygène, car il a trouvé des potions regorgeant de produits valant bien mieux que l'eau… Observez les gens autour de vous et dites-moi combien

d'entre eux boivent un énième café ou une autre boisson dite « stimulante » lorsque l'énergie du corps s'amenuise. La majorité des gens fonctionne de cette manière, parce qu'on ne leur a tout simplement pas appris à boire de l'eau plate et pure. Et il est tellement commun d'inviter quelqu'un à « boire un café ». Je ne pense pas qu'à ce jour on vous ait déjà dit : « On va boire un verre d'eau. » Le réel problème est toujours le même : la non-écoute du corps physique !

Imaginons que vous soyez exténué et que vous soyez à votre pause : la cantine vous propose diverses boissons, mais rien qu'à l'odeur du café qui se répand dans la salle, vous vous dirigez dans un automatisme absolu vers le distributeur de cafés. Après en avoir bu un auquel vous aurez parfois ajouté du sucre et du lait, vous avez *l'impression* d'un regain d'énergie. Je dis bien « l'impression », mais vous pourriez aussi appeler cela une « illusion ». Ce que vous ressentez à cet instant n'a absolument aucun lien avec l'énergie ; bien au contraire, il a un lien avec la nervosité. Si vous observiez votre corps après avoir bu un café, un thé, de l'alcool ou un soda, vous remarqueriez comme sa respiration devient instantanément thoracique. Votre corps vous communique un état de stress, car il supporte mal ce genre de boisson, surtout lorsque son taux hydrique n'est pas équilibré ! Mais comme l'être humain adulte, dans toute sa splendeur d'invention, croit mieux savoir que Dame Nature, il ne peut que très rarement accéder à l'inéluctable évidence que toute créature vivante sur notre planète Terre boit de l'eau pour étancher sa soif, et que cette eau est la source d'énergie de prédilection ! Boire de l'eau, surtout dans ce cas de figure, donnerait à votre corps suffisamment d'énergie pour tout le reste de la journée. Certes, le regain d'énergie ne se fait pas ressentir aussi rapidement qu'après avoir bu un café, puisqu'il faut approximativement 15 minutes à l'eau pour atteindre toutes les cellules du corps. Mais après ce court délai d'attente, vous auriez toute l'énergie

nécessaire à la concentration et au parfait accomplissement de vos tâches. La prochaine fois que vous aurez l'intention de consommer une de ces boissons, demandez-vous si vous souhaitez ressentir ce qu'est réellement avoir de l'énergie ou si vous préférez rester dans une nervosité grandissante.

Cette prise de conscience ne doit pas vous empêcher de faire plaisir à votre mental de temps à autre. Le but premier est de trouver un *juste milieu* correspondant à l'état actuel de votre corps. Si vous souffrez d'angoisses, si vous êtes facilement stressé, si votre corps présente des déséquilibres physiques ou s'il est souvent fatigué, il n'est pas conseillé de surconsommer d'autres boissons. Je vous invite humblement à en faire l'expérience. Et, surtout, ne vous comparez jamais aux autres ! Ce n'est pas parce que le corps de votre collègue supporte un nombre x de boissons que le vôtre fera de même. N'oubliez pas que vous êtes unique au monde, que votre corps l'est aussi et qu'il a ses propres limites. L'eau plate et pure est la boisson la plus « compatible » avec votre véhicule terrestre, lequel n'a pas à fournir d'effort pour l'assimiler. S'il était une voiture, vous feriez le plein (d'énergie) avec le carburant approprié, n'est-ce pas ? Pouvez-vous me dire pour quelle raison vous traitez parfois votre corps avec moins d'importance qu'une simple voiture qui, je vous le rappelle, est *remplaçable* ?

L'homme a créé la voiture et il sait ce qui lui convient le mieux afin de fonctionner correctement. Mais n'oubliez jamais une chose : *vous n'avez pas créé votre corps !* Faites appel à votre bon sens : voyez-vous un animal ou un enfant étancher sa soif avec un autre liquide que de l'eau plate ? Non. Dame Nature leur offre ce qu'il y a de plus efficace et de plus simple pour refaire le plein d'énergie. C'est à force d'avoir vu des messages publicitaires et d'avoir entendu votre entourage dire : « Allons boire un café ! » que votre subconscient a simplement enregistré des informations parfois totalement

biscornues ! Bon nombre de choses se sont immiscées dans votre tête et, croyez-moi, elles ne vous appartiennent nullement !

Maintenant que vous savez tout cela, votre corps vous demande de tout cœur de simplement éviter une surconsommation de ces boissons. Afin d'éviter de la frustration mentale engendrant un stress physique, je vous demande de réduire peu à peu votre consommation. S'il vous est difficile pour l'instant de cesser de boire ces boissons pendant votre apprentissage Nutri-Émotion, veuillez appliquer l'astuce suivante : continuez à boire le même nombre de cafés, de thés ou d'autres boissons (alcool, etc.), mais remplissez uniquement la moitié du verre pendant cette période d'application. En diminuant progressivement la quantité sans en diminuer le nombre, votre mental ne s'en apercevra pas et vous éviterez ainsi de stresser votre corps. Vous constaterez à quel point il est aisé de vivre sans ces « stimulants ». Votre corps regorgera d'énergie et de tonus et vous aurez un sommeil réparateur. Mais ce n'est pas tout ! L'eau n'est pas uniquement bienfaisante pour votre véhicule terrestre ; elle influence également la psyché et le système émotionnel. Lorsque l'un d'entre eux se rééquilibre, les autres le font aussi puisqu'ils sont intimement liés. Veuillez toujours boire de l'eau avant ces boissons et, si besoin, après. Sachez que si *l'envie* de ces boissons pointe son nez, ce n'est pas parce que votre corps en a *besoin*, mais qu'il s'agit bien au contraire de votre subconscient qui réactualise simplement des informations erronées. Vous découvrirez dans le chapitre suivant toutes les ruses de votre mental. Pour l'instant, faites du mieux que vous pouvez, ce qui est déjà parfait !

L'eau et les aliments

Sans eau, votre corps ne pourrait survivre. Son ADN, ses cellules, ses tissus, ses organes sont non seulement constitués d'eau, mais ils ont un

besoin constant d'eau. Chaque instant, votre corps utilise ses propres réserves d'eau afin de réguler d'innombrables fonctions internes, telles que la digestion. Lorsque le taux hydrique corporel est insuffisant, non seulement il peinera à gérer son équilibre, mais il aura également de la difficulté à métaboliser la nourriture, les boissons et les vitamines que vous lui apportez. Les gens ne prennent pas suffisamment en considération que l'eau est LA PREMIÈRE SOURCE D'ÉNERGIE POUR LE CORPS ! Elle n'est pas qu'un simple coupe-soif, car elle permet l'exécution de tâches indispensables à la survie et au bien-être physique, mental et émotionnel ! Si le corps manque d'eau parce qu'on n'en boit pas assez, parce qu'on consomme trop régulièrement d'autres boissons ou parce qu'on mange alors que le corps n'a pas faim, il ne peut effectuer son travail parfaitement. J'aimerais que vous preniez conscience que lorsque vous mâchez et digérez un aliment, la parfaite exécution de ce processus est uniquement possible si le corps a assez de ressources hydriques. Or, si votre corps souffre d'embonpoint, c'est parce qu'il y a aussi un déséquilibre hydrique. C'est pour cette raison capitale que je vous demande de toujours boire de l'eau avant de boire autre chose, mais aussi avant de manger. Ayez-en toujours à portée de main ! De cette manière, vous apportez l'énergie dont le corps a besoin pour accomplir toutes ses tâches. Je vous le rappelle : **il ne s'agit en aucun cas de boire de l'eau outre mesure, mais d'en ingurgiter** à intervalles réguliers.

Attention !

Si vous avez oublié de boire de l'eau pendant plusieurs heures, **je vous prie de ne pas « rattraper » la quantité oubliée**, sauf si votre corps vous réclame davantage d'eau. Il est vivement déconseillé d'apporter une trop grande quantité d'eau à votre corps en une fois. Veuillez également vous abstenir de boire de l'eau toutes les 10 minutes, sauf si vous faites un effort physique

intense ou que votre corps manifeste réellement de la soif. D'innombrables patients ont l'habitude de boire de l'eau de manière continuelle. Voyez-vous, le problème c'est justement *l'habitude de boire tout le temps* ! À nouveau, si vous imposez des habitudes à votre corps, il ne pourra jamais vous transmettre ses réels besoins. Toute forme d'habitude est dirigée par votre tête et n'est que très rarement en lien avec les messages de votre corps. Au début de votre apprentissage Nutri-Émotion il est important de suivre votre programme d'eau en apportant de l'eau à intervalles réguliers et chaque fois que votre corps en réclame. L'eau est comme l'essence pour votre voiture. Si vous n'en mettez pas, votre voiture ne peut pas fonctionner ! Mais l'eau ne régule pas seulement les fonctions physiques ; elle influence directement votre système mental et donc votre mécanisme émotionnel.

C) Autres indications importantes

- Pendant votre apprentissage, diminuez progressivement votre consommation de café, de thé, d'alcool et de soda, à défaut de la supprimer.
- Si vous appréciez les boissons chaudes, vous pouvez également les remplacer par de l'eau chaude.
- Il est primordial de ne pas créer de frustration, car cela engendrerait un état de stress. Si vous constatez que vous avez vraiment envie d'une des boissons mentionnées ci-dessus et qu'en vous en privant, un état de stress se manifeste, il est alors préférable de faire plaisir à votre mental. Savourez chaque gorgée et permettez-vous ce plaisir, mais buvez de l'eau avant et si besoin après.

Ma clé de réussite

Ai-je faim ?

Lorsque vous étiez enfant, vous ne vous posiez pas la question « Ai-je faim ? » n'est-ce pas ? Vous ne mangiez pas lorsque le corps n'avait pas faim, sauf si on vous y obligeait. Vous ne vous demandiez pas non plus si vous aviez assez mangé et si ces aliments pouvaient vous faire grossir. Pourquoi vous posez-vous maintenant ce genre de questions ? Parce qu'en règle générale l'être humain adulte n'est plus à l'écoute des besoins du corps. Une grande partie des besoins physiques est « mentalisée ». Il s'agit alors de manger parce qu'il est l'heure ou parce qu'une personne chère à vos yeux vous a concocté un repas que vous n'oseriez refuser, ou encore parce qu'on vous a dit qu'il fallait manger plusieurs fois par jour. Toutes ces informations entravent l'écoute du corps. Comment souhaiteriez-vous qu'il vous communique sa faim si vous mangez par principe ? Certes, il n'est pas toujours évident de composer un repas au beau milieu d'une journée et le but n'est pas de vous contraindre à modifier tout votre programme alimentaire. Bien au contraire, je souhaite simplement solliciter votre attention sur deux choses capitales :

a. Prendre conscience que vous mangez la plupart du temps par principe, donc par habitude.
b. Prendre conscience de la sensation de faim physique. Durant cette période d'application, observez simplement si vous mangez parce que le corps a faim, ce qui est synonyme d'une manifestation physique, ou si vous mangez par habitude.

L'objectif de cette période d'application consiste à ressentir la faim au moins une fois par jour. Considérez la faim comme votre meilleure alliée, car elle vous permet d'être entièrement à l'écoute de votre corps. Veuillez quotidiennement noter à quel(s) repas vous avez réellement ressenti de la

faim et mettez la mention « Victoire ! ». Cela vous permet de reprendre contact avec une sensation physique correspondant à un réel besoin de manger. Lorsque vous nourrissez le corps sans qu'il ne vous le demande, ou lorsque vous mangez trop hâtivement, il va systématiquement passer par un processus de stockage. Il utilise les aliments à bon escient, dès l'instant où il manifeste de la faim.

Dès à présent, appliquez toujours les points suivants :

- Afin que l'estomac ne soit pas dans un processus de digestion continuel, veuillez au minimum laisser trois heures de pause entre chaque prise alimentaire (ce point ne doit pas être appliqué par des personnes souffrant de diabète ou par des sportifs de haut niveau). Mais il est important de ne jamais laisser le corps « mourir de faim » !
- Supprimez définitivement les bonbons et les gommes à mâcher.
- Buvez de l'eau avant de manger et attendez 30 minutes. Cela vous permet de savoir si le corps a faim ou s'il a simplement soif.
- Mangez toujours assis. Non, on ne court pas en mangeant, mais on se relaxe ! Si vous avez des enfants en bas âge et que les repas sont une source de stress, mangez avant ou après vos enfants ! Trouvez n'importe quelle solution, afin de pouvoir manger T-R-A-N-Q-U-I-L-L-E-M-E-N-T !
- La durée du repas est de 20 minutes au minimum, car la sensation de faim peut uniquement être modifiée au bout de ce laps de temps.
- En mangeant, demandez-vous plusieurs fois si le corps a encore faim.
- Entre chaque bouchée, posez vos ustensiles et savourez le repas !
- Soyez détendu pendant que vous mangez et soyez pleinement conscient du corps.

- Mastiquez tranquillement et observez de temps à autre une respiration ventrale, qui correspond à un état de relaxation en posant la main gauche sur le ventre.

Ma clé de réussite

Je me déculpabilise !

Au début, il n'est pas toujours facile d'appliquer les indications précédentes, surtout si vous souffrez de troubles alimentaires ou d'envies récurrentes de manger. Pour que les changements s'opèrent de manière *naturelle* et à votre rythme, il est important que vous ne vous brusquiez pas. L'essentiel, c'est de faire du mieux que vous pouvez, et c'est déjà parfait ainsi ! J'aimerais par contre que vous suiviez la règle suivante, et cela, avec discipline : ne vous culpabilisez plus jamais si vous avez trop mangé, si vous avez succombé à une envie ou si vous avez fait d'autres excès ! La culpabilité vous est formellement interdite, parce qu'elle n'est absolument pas **constructive pour votre corps et qu'elle ne vous aide guère** à retrouver votre **bien-être.** Comprenez que vous devez choisir en toute conscience. Pour ce faire, observez les deux comportements suivants :

1. Vous avez fait un « excès ». La culpabilité pointe immédiatement son nez et vous vous dévalorisez par de sévères jugements. À cet instant précis, vous mettez votre corps sous pression. Comprenez que ce ne sont pas à priori les aliments ou les boissons absorbés qui créent un déséquilibre intérieur, mais bien votre culpabilité ! Tout état de stress interne doit à tout prix être évité. Si vous permettez à votre mental de vous critiquer, votre corps, qui à cet instant investit une grande partie de son énergie à digérer, n'est même plus capable d'exécuter cette tâche parfaitement. Pourquoi ? Parce que vous utilisez votre énergie à

mauvais escient ! *Soit vous permettez à votre mental de se nourrir de cette énergie en vous culpabilisant, soit vous permettez à votre corps de l'utiliser pour une digestion appropriée.* Ne vous étonnez pas si votre corps souffre de troubles digestifs ou s'il manifeste d'autres symptômes, car il ne supporte absolument pas le stress mental et la culpabilité est son pire ennemi !

2. Vous avez fait un « excès ». Vous ne culpabilisez pas, parce que vous savez que ce comportement engendre un stress physique qui influence irrévocablement les fonctions de l'organisme. À cet instant, vous dites : « Cher corps d'amour, j'**observe que je n'ai pas su t**'écouter et j'essayerai de faire mieux la prochaine fois. » Puisque vous souhaitez aider votre corps à se rééquilibrer, vous lui dites : « Je te remercie d'avance pour ton travail et je sais que tu évacues **naturellement tout excédent.** »
   Si une prochaine occasion se présente, faites ce choix en toute conscience et surtout faites confiance à votre corps. *Il sait se gérer, à condition que vous maîtrisiez ce qui se passe dans votre tête !*

Ma clé de réussite

Mon corps me guide.

J'ai pu observer d'innombrables personnes qui, en suivant un régime, perdent le lien avec leur corps de façon parfois draconienne. Lors d'un de mes séminaires, Matthieu, âgé de quarante ans, se rendit compte qu'il ne savait plus reconnaître la faim. Il s'agit d'une des conséquences de la privation alimentaire. Il m'expliqua que durant son dernier régime les repas devaient être pris à des heures précises et avec des quantités définies, mais qu'au début il lui était terriblement difficile d'attendre l'heure préconisée pour satisfaire sa faim. Déterminé à se débarrasser de ses kilos superflus, il

soumit son corps à cette épreuve pendant six mois. Chaque fois que la faim apparaissait entre les repas indiqués, il s'efforçait d'éviter de manger. Enfin arrivé à l'heure du repas, il n'avait plus du tout faim, mais il mangeait puisqu'il suivait à la lettre la méthode d'amaigrissement. Ce comportement a rompu le lien avec son corps puisque ses besoins physiques n'étaient plus pris en considération. Matthieu observa qu'il avait perdu du poids pendant les deux premiers mois, mais que par la suite son corps « stockait » tout aliment qu'il ingérait. Le processus « absorption-digestion-évacuation » fut drastiquement perturbé. En ayant intégré les clés de la Nutri-Émotion, Matthieu a pu rétablir la relation avec son corps, ce qui lui permit de se libérer de son embonpoint sans aucunement se contraindre à manger à des heures précises et sans devoir contrôler la quantité de nourriture. Les participants aux séminaires me posent souvent la même question : « Quand faut-il manger, et quelle quantité ? » J'ai regroupé les principales règles d'or qui vous permettent de rétablir le lien avec le corps et qui l'aident à retrouver son équilibre :

Ne laissez jamais votre corps « mourir de faim » !

Vous allez sûrement penser que cette première règle va radicalement à l'encontre de toute méthode de perte de poids. Certes, cela peut encore vous paraître paradoxal pour l'instant et c'est normal, puisque vous n'êtes qu'au début de votre voyage Nutri-Émotion qui, je vous le rappelle, n'est pas à confondre avec un régime ! Veuillez dès à présent nourrir le corps quand la faim physique se manifeste. Pour ce faire, suivez les indications d'eau telles qu'elles ont été mentionnées précédemment et patientez 30 minutes. Si la faim persiste, n'attendez pas que le corps « meure de faim » ! Le cas échéant, vous risquez de vous jeter sur la nourriture au prochain repas, vous empêchant alors de manger de manière détendue et d'observer une

respiration ventrale. Ainsi, vous allez non seulement trop manger, mais surtout trop hâtivement, ce qui nous ramène à notre problème précédent : le stress interne.

Que faire si le corps a très faim après avoir ingurgité l'eau et que votre repas n'est pas encore prêt ?

Donnez-lui un petit en-cas, tel qu'un légume cru, un fruit, quelques fruits secs (raisins secs, noix, noisettes, amandes, etc.), qui puisse partiellement atténuer son besoin de manger. D'ailleurs, ayez toujours un petit en-cas à portée de main. Si vous souhaitez activement aider votre corps, *vous devez réapprendre à lui donner le droit d'avoir faim !*

Donnez à votre corps la liberté de manger

Une fois que vous donnez à votre corps le droit d'avoir faim, vous lui permettez d'être libre de manger. *Considérez que la faim est votre meilleure alliée, puisqu'elle vous ouvre les portes à l'écoute du corps*. Comprenez que votre corps vit au jour le jour. Il ne comprend pas les règles que vous souhaitez lui imposer face à ses besoins de manger. Certaines méthodes préconisent qu'il faut s'alimenter trois fois par jour, mais pour d'autres ce sera différent. Votre comportement actuel est irrévocablement influencé par diverses prescriptions d'hygiène alimentaire. Pire encore, vous avez été *conditionné* à privilégier certains aliments, au détriment de certains autres qui pourraient pourtant être beaucoup plus salutaires pour votre corps ! Or, le but est de découvrir ce qui est *juste et bon pour votre corps.* Même s'il existe des aspects communs à tout corps physique, la relation qu'entretient chaque individu avec celui-ci est incontestablement divergente. Elle est même hautement personnelle. Comment savoir ce qui est juste pour votre corps ? En premier lieu, il est essentiel d'annihiler toute forme de croyance à son sujet. Cessez de penser qu'il est mieux de manger uniquement aux repas principaux ou, à

l'inverse, entre les repas, car cela risque fâcheusement de vous compliquer la tâche. Au contraire, observez votre corps avec du recul et lorsqu'il manifeste de la faim, donnez-lui à manger *après avoir bu de l'eau*. Octroyez-lui cette liberté qui vous libérera à votre tour du contrôle que vous souhaitez lui imposer par peur de prendre du poids. Vous savez maintenant que cela provoque un état de stress et une perte d'énergie inutile. Sachez qu'aucune règle d'alimentation spécifique ne peut convenir à tout le monde, et ce, pour deux raisons principales :

1. Parce que vous êtes unique au monde.
2. Parce que votre relation au corps est personnelle.

Vous avez sûrement constaté qu'il y a des jours où votre corps n'a pas faim ou qu'au contraire il a plus faim que d'habitude. Les besoins de votre corps varient d'un jour à l'autre. Alors, pourquoi lui imposer une manière stricte de manger ? Pourquoi le nourrir « parce qu'il est l'heure » ou « parce qu'il faut manger au minimum trois fois par jour » ? Pourquoi ne pas manger quelque chose au milieu de l'après-midi s'il a faim ? Pour quelles raisons vous compliquez-vous la tâche à ce point ? Il vous est toujours possible de lui donner un petit en-cas s'il a faim, où que vous soyez ! Vous n'êtes pas obligé de lui préparer un repas complet, car parfois une collation suffit. Si vous n'avez pas le temps de manger tranquillement à midi, il est alors préférable de le nourrir avant ou plus tard et, dans l'idéal, *lorsque la faim se manifeste*. Vous remarquerez une chose capitale : **si vous alimentez le corps lorsqu'il a faim, les aliments sentent bon et ont bon goût et aucun processus de stockage n'a lieu !** Vous êtes sceptique ? Je vous prie d'essayer. Vous avez différentes solutions à portée de main une fois que vous vous libérez de toute idée reçue. Manger par principe ou par obligation témoigne d'une mentalisation extrême et cela ferme les portes à une écoute active du corps.

Au lieu de vouloir lui imposer des heures auxquelles il doit manger, permettez-lui de vous guider en douceur et, surtout, en toute liberté. Faites-en l'expérience et vous verrez par vous-même !

Leyla travaillait au sein d'une grande entreprise informatique. Un jour, elle constata qu'elle se forçait littéralement à manger durant sa pause de midi. Je lui ai demandé ce qui l'obligeait à manger en l'absence de faim et elle m'expliqua qu'elle avait peur d'avoir faim durant l'après-midi. Sa faim se manifestait très souvent aux alentours de quinze heures. En s'observant, Leyla prit conscience de divers facteurs :

— Elle mangeait parce qu'elle avait pris *l'habitude* de manger à midi.
— Elle mangeait parce qu'elle souhaitait partager un *moment convivial*.
— Elle mangeait parce qu'elle croyait que son corps n'allait *pas avoir suffisamment d'énergie* jusqu'à sa prochaine pause.
— Elle remarqua surtout qu'elle n'osait pas manger son repas de midi à sa pause en après-midi *par peur* d'être mal vue.

Si vous constatez que votre comportement alimentaire ressemble à celui de Leyla, je vous invite à vous poser les questions suivantes :

1. Avez-vous l'habitude de manger à des heures précises ?
   Si tel est le cas, abolissez au plus vite ce comportement et donnez à votre corps le droit de décider du moment où il a faim. Je vous rappelle qu'il vous est tout à fait possible de le nourrir à n'importe quel moment, puisque vous n'êtes pas forcé de lui faire un repas complet !
2. Mangez-vous parce que vous aimez partager un moment convivial ?
   Sachez que vous n'êtes pas obligé de manger pour profiter d'un agréable

moment. Bien au contraire, c'est votre présence qui rend ce moment convivial et non pas le fait que vous mangiez ou pas !

3. Mangez-vous par peur d'avoir trop faim en dehors des « repas principaux » ?

   Rien ne vous empêche d'offrir un en-cas à votre corps lorsqu'il a faim sans forcément vous obliger à manger deux ou trois repas complets par jour. N'oubliez jamais que la première source d'énergie pour votre corps se trouve avant tout dans l'eau.

4. Quelles croyances vous contraignent à manger même en l'absence de faim ?

   Croyez-vous être obligé de manger lorsqu'on vous invite au restaurant ou lorsqu'une personne vous a gentiment préparé un repas ? Ne vous est-il pas possible de passer un merveilleux moment en présence de l'autre qui mange, même si vous ne mangez pas ? Libérez-vous de vos idées fausses promulguant l'importance d'être poli ou de manger pour faire plaisir à l'autre ! Si vous êtes au travail, vous avez fort probablement une pause. Ne vous sentez jamais contraint de manger parce qu'il est midi ; offrez plutôt à votre corps la possibilité de manger quand il a faim. S'il ne vous est pas possible de manger un repas complet pendant votre pause, alimentez le corps d'un bon en-cas. N'ayez crainte, si vous lui apportez l'écoute nécessaire et de l'eau de manière appropriée, aucun manque d'énergie ne se manifestera.

Ma clé de réussite

Je donne à mon corps ce dont il a réellement besoin.

Il existe un piège principal quant au choix de vos aliments. Comme vous avez pu le lire, les besoins physiques chez l'adulte sont extrêmement

mentalisés, ce qui l'empêche la plupart du temps de manger selon *ses réels besoins*. J'ai déjà évoqué le conditionnement auquel la majorité des consommateurs sont soumis. Hélas, vous êtes encombré de croyances qui se contredisent en règle générale. Peut-être nourrissez-vous le corps de « bons » aliments. Mais qu'est-ce qu'un « bon » aliment ? Hier, on vous a dit qu'il fallait manger de la viande pour son apport en protéines et aujourd'hui on vous déconseille vivement d'en consommer trop, surtout de la viande rouge. Du coup, vous vous rabattez sur la viande blanche, tout en sachant que la viande rouge ou blanche n'apporte pratiquement aucune énergie au corps. Non seulement l'apport nutritif est minime, mais c'est l'un des aliments les plus indigestes et dont les déchets sont extrêmement difficiles à éliminer pour votre corps. Digérer de la viande demande un effort considérable, car celle-ci met énormément de temps à transiter dans l'intestin et laisse une quantité non négligeable de déchets derrière elle. Je vous dis cela, mais je sais que vous en avez déjà conscience. Comment vous sentez-vous après avoir mangé un bon morceau de viande parsemée d'une délicieuse sauce tout aussi indigeste ? Êtes-vous en pleine forme ou auriez-vous plutôt envie de faire une petite sieste ? Le plus grand paradoxe consiste non seulement à nourrir le corps en l'absence de faim physique, mais encore plus à le contraindre à manger et à boire des choses dont il n'a pas besoin. Le paradoxe est à son paroxysme lorsque, après avoir ingéré des aliments indigestes pour votre corps et avoir terriblement senti la fatigue ensuite, vous le stimulez par un café qui est tout aussi toxique ! Vous avez alors l'impression d'être à nouveau plein d'énergie, alors que votre corps se trouve à cet instant dans une nervosité grandissante. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi la plupart des aliments sont cuits et assaisonnés ? La prochaine fois que vous mangerez un steak, essayez de le manger sans aucune sauce et sans condiments. Vous remarquerez rapidement que, sans assaisonnements,

vos papilles gustatives se tordront de dégoût. À ce point, je souhaiterais mettre une chose au clair : je ne vous demande aucunement de devenir végétarien ou de vous priver d'un quelconque aliment, **mais de remettre en question tout ce que vous avez entendu sur les soi-disant « bons » aliments !** La Nutri-Émotion vous prescrit une seule règle : **être à l'écoute des réels besoins physiques de** ***votre*** **corps !** Si vous pouviez, ne serait-ce qu'un instant, observer toute l'énergie que votre corps déploie en mangeant, vous seriez incapable de lui infliger de tels traumatismes. Détrompez-vous, je ne suis pas en train de vous faire la morale, je ne me le permettrais pas, puisque j'ai moi-même fait subir d'innombrables choses à mon véhicule terrestre. Je dis toujours à mes patients que l'erreur n'existe pas, car seul l'apprentissage prévaut. Puisque vous n'avez pas créé votre corps, vous pouvez apprendre d'innombrables choses essentielles à son sujet. Il vous suffit de l'observer ! La Nutri-Émotion ne sollicite qu'une seule chose : *votre observation*. Celle-ci vous permet de remettre en question toute idée préconçue sur le corps et les aliments. Ainsi, des prises de conscience se manifesteront *spontanément* ! J'aimerais tout de même vous amener un instant à l'intérieur de ce miracle physique afin que vous puissiez visualiser ce qui se passe lorsqu'une boisson ou une nourriture franchit le seuil de votre bouche. Je ne détaillerai pas le fonctionnement de manière scientifique, car le but est de créer une image globale vous permettant d'avoir un simple support de visualisation.

Reprenons l'exemple du steak et ajoutons-y des frites et une délicieuse sauce. Je suis certaine qu'en visualisant ces aliments, je vous fais saliver, et je m'en excuse. Non, au fait je ne m'en excuse pas, car cela vous permet maintenant d'observer à quel point votre cerveau est influencé par ce qu'il perçoit, même dans son imagination ! Je parie que si j'écrivais maintenant quelques pages sur l'élaboration d'un succulent repas tout en vous faisant croire que vous vous sentirez merveilleusement épanoui en le savourant,

vous allez, à un certain moment, fermer le livre et vous diriger en ligne droite vers votre réfrigérateur ! Pire encore, vous risquez d'être frustré si vous ne trouvez pas chez vous les aliments décrits ! Observez-vous la magnificence de votre mental ? Bien, allons cette fois découvrir tout ce que votre corps fait pour vous. Pendant que vous mastiquez la viande, votre corps doit trouver l'énergie nécessaire pour fractionner et assimiler les ingrédients. Où trouve-t-il toute cette énergie ? À plusieurs endroits, mais principalement dans les ressources hydriques contenues dans l'alimentation ou dans ses propres ressources hydriques. Or, chez la plupart des humains adultes, elles ne sont pas suffisantes. Imaginez que vous souffrez de migraines récurrentes, de douleurs lombaires et d'insomnie. Après avoir terminé votre repas, en vous apercevant que vous l'avez englouti en moins de dix minutes sans avoir bu d'eau au préalable, vous sentez soudainement une grande fatigue. Vous n'avez pas le temps de faire une sieste et vous optez pour un café. Votre corps est à cet instant toujours en train de chercher les ressources hydriques nécessaires qu'il ne trouvera pas dans la viande, puisqu'elle n'en contient que très peu. Vient encore s'ajouter un café, qui a la fâcheuse propriété de déshydrater un corps déjà dans une terrible sécheresse intérieure. Son dernier recours consiste à priver certains organes de leurs propres ressources hydriques pour que l'estomac puisse en bénéficier, ce qui lui permettra de « digérer » le bol alimentaire. « Digérer » est une vaste notion, car si malgré les sacrifices hydriques votre estomac ne reçoit pas assez d'énergie pour faire son travail correctement, il enverra le bol alimentaire « plus ou moins digéré » à l'intestin. Au passage, il lui dira : « Désolé, mais je n'ai pas pu faire mieux ! » L'intestin, qui est dans la même situation que l'estomac, se trouvera encombré d'un bol alimentaire qui n'a pas pu être métabolisé selon les règles d'or de votre organisme. Ne soyez pas surpris alors si votre digestion se fait au ralenti. Soyez encore moins étonné

si la migraine, les douleurs lombaires et une nuit peu reposante se dessinent à l'horizon. Compatissez, car votre corps déploie toute son énergie pour vous, malgré ce que vous lui infligez.

Revenons-en à la sensation de faim. Je vous ai dit que lorsque le corps a faim, les aliments ont bon goût. Or, il existe un risque considérable : votre mental a été conditionné à aimer certaines denrées et à en rejeter d'autres systématiquement. Il n'y a que lui qui peut vous faire croire que boire de l'alcool, du café, des sodas ou encore s'empoisonner avec de la malbouffe ou de la nicotine est « bon » pour vous. Croyez-moi, vous n'en êtes pas responsable et le prochain chapitre vous permettra de comprendre pourquoi vous infligez autant de peine à votre corps, qui se démène quotidiennement pour maintenir son équilibre. Ouvrez les yeux et observez que vos habitudes alimentaires sont à priori provoquées par un matraquage publicitaire. Il vous est sûrement déjà arrivé d'avoir soudainement envie de chocolat lorsque vous étiez devant votre téléviseur. Est-ce vous qui décidez à cet instant d'en manger ou êtes-vous influencé par des messages publicitaires vous renvoyant des images *corrélant consciemment certains aliments ou certaines boissons au bien-être* ? « Mangez ceci et vous vous sentirez bien ! Buvez cela et vous serez plein d'énergie ! » vous dit-on à longueur de journée ! C'est pour cette raison que je vous demande d'intégrer ce qui suit : *pour l'instant, il est important de vous méfier de votre goût puisque, pendant des années, vous avez été habitué à aimer certaines choses que votre corps déteste pourtant !* Je me souviens de la mimique de ma petite sœur lorsqu'elle a goûté à du vin pour la première fois. Imaginez l'expression d'un bébé auquel on donne un aliment qu'il n'apprécie guère. C'était pareil pour ma sœur, comme pour vous d'ailleurs, lorsque pour la première fois vous avez fumé une cigarette ou bu le premier café de votre vie. Votre corps vous a fait pleinement ressentir qu'il n'aimait pas cela, mais peu à peu une habitude s'est installée. La plupart des

personnes pensent que leurs habitudes sont de l'ordre physique, mais toutes ces années de consultations m'ont démontré que l'accoutumance physique était minime face à la dépendance psychique. J'insiste sur le fait que *ce n'est pas votre corps qui s'est habitué à manger certains aliments ou à boire certaines boissons, mais votre mental. Votre corps vous dit depuis des années qu'il trouve certaines choses totalement abjectes, mais puisque vous n'êtes qu'à l'écoute de votre mental, vous ne vous en apercevez même plus !* Le nœud du problème se situe dans votre tête, non dans votre corps !

Afin de répondre à la question « Qu'est-ce qu'un bon aliment pour votre corps (et non pas pour votre tête !) ? », vous ne vous tromperez jamais dans votre choix alimentaire si vous suivez la règle suivante : **tout aliment qui regorge d'eau est vital pour le corps. Plus l'aliment contient d'eau, moins votre corps fournit d'effort pour l'assimiler et moins vous serez fatigué après en avoir mangé !**

Il s'agit donc principalement des fruits et des légumes. J'entends déjà votre mental s'exclamer : « Non mais je ne vais quand même pas me nourrir essentiellement de fruits et de légumes ! J'ai l'habitude de manger mon steak-frites une fois par semaine et à chaque fin de repas, j'ai besoin d'une douceur. Et si j'ai bien compris, il faut éviter la frustration… donc je ne changerai rien ! » Je suis absolument d'accord puisque je vous ai dit que *tout changement s'opère naturellement.* Une fois que votre lien au corps sera rétabli, vous ne serez pas frustré de manger davantage de fruits et de légumes puisque votre corps en retirera tous les bénéfices ! Ce serait une aberration mentale de ne pas pouvoir savourer le fait d'être rempli d'énergie du matin au soir et de se sentir merveilleusement bien dans le corps, n'est-ce pas ? Je souhaite simplement vous faire prendre conscience que vous n'avez pas à vous forcer afin de changer quoi que ce soit, *car votre corps vous amènera naturellement à manger des aliments qui correspondent à ses réels besoins et qui*

sont de toute évidence essentiellement constitués d'eau ! L'essentiel, c'est de vous faire plaisir, et pour ce faire, il suffit de porter votre attention sur votre corps. Au prochain repas, observez votre corps lorsque vous êtes devant votre assiette. Il va systématiquement commencer à manger les aliments qui regorgent d'eau et terminer par ceux qui n'en contiennent que très peu. Laissez-vous guider en toute confiance ! Permettez-moi une dernière parenthèse divertissante : savez-vous pourquoi beaucoup d'entre vous ont besoin d'une « douceur » après leur repas ? Il y a principalement deux raisons à cela :

1. Parce que la plupart du temps, ce que vous mangez a *mauvais goût*. Et votre corps physique traduit cela par : « Tu ne m'as pas apporté les nutriments nécessaires. » Mais puisque le mental, déterminé à vouloir vous confiner dans des croyances plus néfastes les unes que les autres, a été conditionné à aimer certains aliments, il n'est pas étonnant d'observer une de ses suggestions, telles que : « Mmm, c'était délicieux ! Et si on s'offrait une petite douceur pour le dessert ? » *Le goût du sucre et du sel a le pouvoir de tromper vos papilles gustatives et un « bon » repas se traduit toujours par le dernier goût qui reste dans votre palais.* Si vous avez l'habitude de terminer votre repas par une douceur, vous pouvez toujours partir du principe que votre corps n'a ni apprécié ni reçu ce dont il avait vraiment besoin !
2. Si vous n'avez pas apporté suffisamment d'eau liquide (eau plate pure) et solide (fruits et légumes) durant vos repas ou en-cas, un manque hydrique se manifestera. La deuxième source d'énergie après l'eau est justement le sucre, mais il ne remplacera jamais les propriétés sophistiquées de l'eau !

Comment faire la différence entre un besoin de manger et une envie de manger ?

Beaucoup de gens non seulement confondent la soif avec la faim, mais ne savent pas différencier un besoin d'une envie. Pourtant, c'est simple ! Un besoin est un symptôme physique que votre corps vous transmet. Une envie est un besoin mental qui ne provient que de votre tête. Veuillez tout d'abord vous poser la question suivante : « Est-ce que LE corps a réellement besoin de s'alimenter maintenant ? »

Après avoir bu de l'eau, attendez trente minutes en vous occupant, puis observez votre corps avec détachement. Que vous dit-il ? Utilisez l'observation en conscience, en ayant par exemple la phrase suivante en tête : « J'observe que le corps a ou n'a pas de symptômes physiques. J'observe qu'il ne s'agit pas d'un besoin, mais d'une envie. »

Ne faites que constater ce qui se passe avec un maximum de recul. Si vous venez de sortir de table il y a à peine une heure, vous pouvez conclure qu'il s'agit d'un simple désir de manger. Il s'agira alors fondamentalement de « ravaler » un problème ou de remplir un sentiment de vide, lui-même issu de la non-acceptation d'un problème passé ou actuel. Nous observerons les divers types d'envies dans la Révélation 6. Le but de l'exercice est le suivant :

Faire la différence entre un besoin physique et une simple envie mentale de manger.

Être conscient du fait d'absorber un aliment alors que votre corps n'en réclame pas vous permettra de vous défaire naturellement de ce genre de comportement. À cet instant, vous prenez conscience qu'il s'agit d'un besoin non alimentaire. Votre corps connaît parfaitement ses besoins et vous en avertit, n'ayez crainte ! Lorsqu'il a réellement faim, vous ne vous demandez pas si vous avez faim. C'est comme si je vous demandais si vous avez mal à

la nuque et que vous me répondiez par « je pense que oui ». Ce corps s'autogère avec une telle perfection qu'il est inutile de lui répéter ce qu'il a à faire. Dans le cas d'un besoin physique, il vous en avertit grâce à un signal physique. Il en va de même pour la sensation de faim. C'est d'ailleurs une des premières choses que vous saviez parfaitement faire lorsque vous étiez bébé. Les besoins corporels se manifestaient par vos cris, sans que vous ayez le temps de vous demander : « Est-ce que je pleure parce que j'ai faim ou soif, ou parce que j'ai mal à une dent ? » Ce mécanisme inné n'a pas été oublié ; il a simplement été mentalisé. Vous vous posez d'innombrables questions durant la journée, mais quand il est question du corps, *le ressenti physique prévaut sur l'analyse !* Donc, faites-lui entièrement confiance, car vous n'avez pas besoin de décider du moment où il est censé avoir faim.

Nourrir le corps est une chose, mais l'alimenter selon ses réels besoins en est une autre. Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, le corps ne communique pas par le truchement des mots, donc par le mental. Lucie m'a dit un jour qu'elle interrogeait toujours son corps afin de savoir ce dont il avait besoin. Elle lui posait des questions du type : « Souhaites-tu du chaud ou du froid ? Quelque chose de sucré ou de salé ? Des féculents ou des protéines ? » Observez-vous l'obstacle auquel Lucie faisait face en posant ces questions ? Il s'agit toujours du même problème ! Si vous procédez de cette manière, qui répondra à votre avis ? Votre voix mentale, qui n'est jamais à confondre avec le corps ! Mais à nouveau, puisque le mental a pris les commandes dans votre vie et que vous mentalisez les besoins d'un corps pourtant incapable de parler, vous vous retrouvez piégé ! Afin d'éviter ces erreurs, veuillez intégrer ce qui suit :

Imaginez qu'une vive douleur surgisse spontanément. Avant d'avoir la possibilité d'en faire une formulation mentale, telle que « le corps a une douleur », il vous est d'abord nécessaire de *ressentir* la douleur, n'est-ce pas ?

Quel est donc le premier facteur permettant la communication avec votre corps ? Le RESSENTI ! Comprenez que le ressenti est toujours antérieur à la formulation mentale. C'est uniquement à partir de lui que votre tête peut par la suite vous dire « j'ai mal » ou vous demander « pourquoi ai-je mal ? » ou encore « que dois-je faire face à cette douleur ? ». Toute question actionne uniquement votre mécanisme mental, car votre corps est incapable d'employer des mots puisqu'il dialogue à partir des maux physiques. Est-ce qu'à ce point les choses vous paraissent plus claires ? Pouvez-vous, de ce fait, comprendre qu'il ne vous sert strictement à rien de lui poser des questions ? É*couter votre corps, c'est vous servir de votre corps physique, non de votre voix mentale.* Le choix des aliments est un processus *naturel*. Mais étant absorbé dans un système regorgeant d'informations sur les bienfaits ou méfaits de certains aliments, il n'est guère étonnant de constater que vous avez totalement perdu la connexion primaire à votre corps ! Si, en plus, vous avez fait des régimes, la confusion entre ce que vous considérez comme étant *un besoin physique* et *les réels besoins de votre corps* est à son paroxysme. Maintes fois, j'ai entendu : « J'ouvre le frigo et je prends un aliment qui me fait *envie*. Puis, d'interminables questions quant à la quantité et à l'association avec d'autres aliments surgissent. Finalement, je ne sais plus quoi manger, ni quelle quantité manger et, surtout, je ne sais même plus si j'ai vraiment faim ! » Il faut prendre en considération que dans votre situation actuelle, un réel écart existe entre ce que vous jugez être un besoin physique et ce que votre corps vous communique par ses symptômes. Mais ne vous inquiétez guère, nous allons ensemble rétablir cette communication et vos prises de tête inutiles se verront spontanément dissipées ! Pour commencer, veuillez avant chaque repas ouvrir le frigo et sortir des aliments. Disposez-les devant vous et laissez votre main, donc votre corps, choisir spontanément ce dont il a besoin. Surtout, ne vous posez pas de questions ! Évitez les questions du

genre « Est-ce ce dont *j'ai* besoin ? » car seule votre tête vous répondra ! Pendant cet exercice, posez votre main gauche sur le ventre. Dites à votre corps, en respirant de manière ventrale et en étant totalement relaxé :

« *Je te fais entièrement confiance et je me laisse guider par TES besoins.* »

Lui seul sait ce qui est bon pour lui à cet instant. Si vous avez toutefois des doutes, vous pouvez appliquer l'astuce suivante, et cela, également par rapport à une envie de manger. Prenez un petit bout de chaque aliment que vous avez sorti du frigo et goûtez ! Mastiquez lentement et observez si ce goût correspond au besoin physique. Si l'aliment devient acide ou s'il dégage un gout désagréable dans votre bouche, vous savez qu'il ne correspond pas au besoin réel de votre corps. Face à une irrésistible envie de grignoter, faites de même. Après avoir bu de l'eau et si, pour l'instant, vous n'arrivez pas à patienter 30 minutes, prenez un petit morceau de l'aliment. À nouveau, mastiquez lentement jusqu'à ce qu'il devienne complètement liquide. Puis observez ce que cela engendre comme sensation physique dans la bouche et dans le corps. Finalement, posez-vous la question suivante :

« *Cet aliment correspond-il à un besoin physique ou est-ce du ressort mental ?* »

La réponse est simple : si le corps respire de manière ventrale et qu'il est totalement détendu pendant que vous mastiquez l'aliment, vous pouvez partir du principe qu'il s'agit d'un besoin. Dans le cas contraire, donc dans le cas d'une envie, le corps manifeste une certaine raideur et il respire de manière thoracique.

Une dernière astuce dont vous aurez fort probablement besoin au début de votre apprentissage Nutri-Émotion est de vous rappeler que votre corps va à priori vous guider vers *des aliments qui regorgent d'eau.* **Ne vous étonnez pas, s'il n'arrive pas à respirer de manière ventrale lorsque vous buvez**

certaines boissons ou lorsque vous mangez certains aliments qui ne lui conviennent pas à cet instant de besoin, ou qui sont tout simplement indigestes pour lui. Vous verrez, vous *n'arriverez pas à le forcer* à respirer de manière appropriée et heureusement que cela lui est impossible ! N'oubliez jamais que votre lien au corps se fait justement par la respiration ventrale. Voyez-vous, il est tellement simple de déterminer ce qui est bon pour votre corps sans devoir emmagasiner d'innombrables croyances qui, de toute évidence, ne correspondent pas à tout le monde puisque chacun est unique !

Faites de votre corps votre meilleur ami ! Il vous a toujours été fidèle, il a toujours essayé d'annihiler les déséquilibres afin que vous puissiez profiter au maximum de votre séjour sur terre. Alors, n'hésitez pas à lui démontrer votre gratitude et observez-le. N'oubliez pas : *votre corps n'est pas une voiture remplaçable à souhait !*

Ma clé de réussite

En étant à l'écoute de mon corps, je lui permets de se rééquilibrer et de perdre du poids définitivement et sereinement.

A) La respiration

Comme vous avez pu le constater, la respiration occupe une place capitale dans votre apprentissage Nutri-Émotion. La première chose à observer avant de manger et lors d'états de stress est la respiration. Celle-ci est votre point de départ quant à l'écoute du corps physique. Axez toujours la respiration sur la région ventrale, sans aucune exagération. La respiration ventrale équivaut à *l'écoute du corps*. La respiration thoracique est synonyme

de *non-écoute*, qui se traduit par un état de stress, de tensions physiques et d'envies de grignoter.

1. La manière de commencer votre journée détermine le taux de stress que vous allez rencontrer durant votre journée. Si vous en avez marre de passer des journées plus que stressantes, suivez alors ce petit rituel matinal :

   Après que votre réveil a sonné (placez-le à côté du lit, afin d'éviter de vous lever de manière brusque), restez allongé quelques instants. Posez votre main gauche sur le ventre et comptez dix respirations ventrales. Levez-vous doucement. Une fois debout, fléchissez légèrement les genoux. Imaginez que le sol soit votre point d'ancrage au moment présent. Sentez le contact entre vos pieds et le sol pendant que vous continuez à respirer calmement. Finalement, remerciez votre corps d'être debout, d'être là pour que vous puissiez vivre une nouvelle journée. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de courir dans tous les sens ! Cela ne vous fait pas gagner du temps ; bien au contraire, cela engendre une perte d'énergie inutile ainsi que des pertes de mémoire. L'essentiel, c'est d'être un maximum conscient du corps. Tous les matins, adressez-vous à votre corps et dites-lui par exemple : « Bonjour cher ami, je te remercie d'être présent ce matin et de m'offrir une nouvelle journée. Je suis à ton écoute et je t'accueille tel que tu es maintenant, parce que je t'aime. »
2. Focalisez votre attention quotidiennement sur votre respiration, surtout lorsque vous mangez et buvez. Comme il est indispensable pour le corps d'être détendu pendant qu'il mange, à défaut de créer un processus de « stockage », je vous demanderai de noter un petit « R » (pour respiration) sur une de vos mains, à un endroit visible. Ainsi, à chaque bouchée vous serez attentif à votre respiration. Cette astuce est

uniquement nécessaire au début, car vous allez très rapidement intégrer la respiration ventrale. Pendant cette période d'application, je vous suggère de coller le mot « Respire ! » aux endroits suivants :

- Sur le frigo. Avant de l'ouvrir, fermez les yeux, respirez calmement et relâchez toute tension.
- Sur un coin de l'écran d'ordinateur. Chaque fois que vous faites une petite pause réflexion, respirez ventralement.
- Sur votre portable ou téléphone fixe. Avant de répondre, détendez le corps en fermant les yeux.
- Sur le volant de votre voiture. En partant au travail et en rentrant à la maison, surtout si vous vous retrouvez dans une circulation dense, ce qui peut provoquer des tensions inutiles pour votre corps, faites quelques respirations ventrales et observez un relâchement des épaules et de la nuque.
- Sur le miroir de la salle de bain.

1. - *La manière de commencer votre journée détermine le taux de stress que vous allez rencontrer durant votre journée !* Veuillez coller cette étiquette sur le miroir et faire quelques respirations ventrales en vous préparant le matin. Le soir, en vous brossant les dents, faites la même chose. Votre corps se détendra et pourra ainsi passer une bonne nuit de sommeil.

2. Avant de commencer à manger, faites quelques inspirations lentes et profondes en fermant les yeux si possible et en posant la main gauche sur le ventre. Cela permet au corps de se mettre dans un état de détente. De temps à autre pendant le repas, observez si la respiration est toujours ventrale et si le corps est décontracté. Dès l'instant où vous êtes attentif à la respiration, elle devient naturellement ventrale. Vous

n'avez aucun effort à fournir pour respirer normalement ; écoutez simplement votre corps.

3. Ayez une posture « d'ouverture ». Ne rentrez pas le ventre lorsque vous sortez de chez vous ou que vous êtes devant un miroir, mais tenez. vous droit et ouvrez-vous à la vie ! Désormais, on ne se cache plus en se courbant, mais on soutient le corps par cette posture « d'ouverture à soi ».

B) L'oxygénation

Vous avez pris note de l'importance d'un apport d'eau pour le corps. Or, l'eau n'est pas la seule source d'énergie. L'oxygénation détient également une place capitale dans le maintien de l'équilibre homéostatique, d'où l'importance d'observer une respiration ventrale. Je vous conseille vivement de vous oxygéner au minimum une fois par jour. Dans l'idéal, le matin à jeun après avoir bu l'eau et le soir, après avoir mangé. Il s'agit tout simplement de faire une petite balade d'une durée minimale de 30 minutes. Dans cet exercice d'oxygénation, il est question d'être conscient du corps lorsqu'il est en mouvement.

Le mouvement conscient

La manière de vous oxygéner dépend de l'état de votre corps. Je nomme ce processus *le mouvement conscient*. Faites la balade du soir de la manière suivante (s'il ne vous est pas possible de la faire le soir après le repas, choisissez un autre moment dans journée) :

1. Vous êtes en train de marcher et vous revenez sur votre journée en visualisant son déroulement depuis votre réveil jusqu'à maintenant.
2. Lorsque vous visualisez une situation stressante, marchez plus rapidement et, si vous le pouvez, courez un petit bout. Je vous le

rappelle : un état de stress est toujours provoqué par un refoulement émotionnel. Donc, si vous visualisez une situation qui était synonyme de tristesse, de colère ou de peur, évacuez le stress de façon *dynamique*. Puisque vous n'avez pas encore découvert votre système émotionnel, partez du principe que tout état émotionnel « négatif » doit être compensé par une oxygénation dynamique.

Exemple :

Vous visualisez votre matinée et tout se passait merveilleusement bien (marchez tranquillement, en respirant de manière ventrale) jusqu'à l'arrivée de votre supérieur, qui vous a sévèrement critiqué (marchez à pas soutenu ou courez). Après les réclamations de votre supérieur, vous avez pris votre pause et vous vous êtes détendu (marchez tranquillement et observez comme la respiration redevient naturellement ventrale). Mais à midi, en rentrant chez vous pour dîner, vous étiez stressé à cause d'un conducteur qui bloquait toute la circulation (marchez à pas soutenu ou courez). Vous êtes enfin arrivé chez vous et votre partenaire a oublié de vous préparer à manger, ce qui vous a terriblement énervé (continuez dans le même rythme et observez comme votre corps est tendu et à quel point il respire de manière thoracique). Un(e) ami(e) vous a appelé pour vous proposer une sortie le soir, ce qui vous a rendu votre bonne humeur (marchez calmement et observez comme la respiration redevient ventrale), etc. En visualisant des moments paisibles dans votre journée, marchez tranquillement en respirant de manière ventrale. En revanche, face à toute situation qui a engendré un état de stress, bougez un maximum le corps en courant ou en marchant rapidement et observez qu'en visualisant une situation de stress, votre corps réagit tout de suite par une respiration thoracique ! Votre balade sera de ce fait très dynamique, puisque vous allez alterner votre rythme de marche.

Vous pouvez bien évidemment utiliser le processus *mouvement conscient* en pratiquant un autre sport qui vous fait plaisir (conditionnement physique, natation, jogging, vélo, etc.). Si un jour il ne vous est pas possible de faire une balade, veuillez choisir au minimum quatre chansons qui vous donnent envie de bouger. Pendant ces quatre chansons, dansez sans interruption et évacuez toute forme de stress du jour par le corps. Ainsi, vous lui permettez de se libérer en conscience de tout ce qui est néfaste pour lui et qui empêche indubitablement sa perte de poids ainsi qu'un état de bien-être.

Être présent à ce qui est maintenant

Votre balade devrait toujours se terminer par un exercice spécifique de lâcher-prise mental. Après avoir suivi les indications mentionnées ci-dessus, veuillez appliquer le point suivant sur le chemin du retour :

Choisissez un point dans votre environnement et fixez-y toute votre attention jusqu'à ce que vous l'atteigniez. Pendant que vous vous dirigez vers lui, ne pensez qu'à ce point et respirez de manière ventrale. Si vous portez votre attention sur un lampadaire, vous pouvez vous aider à maintenir vos pensées sur cet objet en répétant « lampadaire » jusqu'à ce que vous arriviez à sa hauteur. Vous observerez que votre voix mentale fera régulièrement irruption, vous amenant à penser à d'innombrables autres choses. L'indicateur par excellence afin de savoir si vous êtes totalement présent à ce qui est maintenant est à nouveau la respiration ventrale. Si vous pensez à un évènement passé ou à ce que vous devrez faire plus tard, votre respiration deviendra automatiquement thoracique. Le but de l'exercice est de vous rendre compte à quel point vous vous évadez du moment présent, qui est pourtant l'unique support de communication avec votre corps. Je vous suggère de choisir au minimum trois points de repère en empruntant le chemin du retour. Cet exercice s'applique également à toute forme d'activité

quotidienne. Essayez au mieux de focaliser votre attention sur ce qui se passe dans votre corps et dans votre environnement à chaque instant présent.

Petite astuce visant à soulager l'activité mentale : apprendre à être complètement attentif à ce que vous êtes en train de faire dans votre moment présent est une tâche simple. Pourtant, la plupart des gens souffrent d'une voix mentale qui les accable en répétant sans cesse : « N'oublie pas que tu dois encore appeler telle personne ! Puis, il faut aller payer les factures ! Après, tu dois vite aller voir tes courriels. Et il faut aussi… ! » Si vous êtes en train de préparer votre repas ou de faire votre repassage et que vous permettez à votre mental d'interférer ainsi sur votre activité actuelle, vous risquez non seulement de perdre beaucoup d'énergie, mais surtout d'oublier la moitié des choses qu'il y a à faire durant votre journée. Afin de soulager votre mental de toutes ces informations, prenez l'habitude de noter tout ce que vous devez faire. Cela vous permet de « sortir » de votre tête tout ce qui l'encombre inutilement. Cochez au fur à mesure ce qui a été accompli en remerciant votre équipe d'amour. Je vous conseille vivement de procéder de la sorte si vous avez tendance à oublier certaines choses. N'oubliez pas : ce n'est pas parce que vous faites les choses en courant et en stressant que vous gagnerez du temps. Au contraire, vous prenez le risque d'oublier des choses et vous épuisez le corps pour rien !

C) Le lâcher-prise physique

Cet exercice peut être appliqué lors d'une sieste, mais surtout le soir avant de vous endormir. Il permet un état de relaxation extrême et vous prépare à passer une nuit paisible. Je vous conseille vivement de vous garder au moins

15 minutes par jour pour mettre consciemment le corps dans un état d'immobilité. Cela lui permettra de refaire le plein d'énergie.

1. Allongez-vous sur le dos (sauf en cas de problèmes physiques empêchant cette posture) sans croiser les jambes et les bras.
2. Fermez les yeux et observez une respiration ventrale, sans l'exagérer. Le corps se détend progressivement.
3. Dès que vous êtes bien installé, ne bougez plus le corps et répétez une fois la phrase suivante :

   « Je ne suis pas le corps physique, et maintenant je laisse mourir tout déséquilibre. »

   Cette affirmation a été utilisée par tous mes patients, particulièrement par ceux qui souffraient d'une douleur ou d'une maladie. Au premier abord, le mot *mourir* peut choquer, mais il est employé à une fin précise : *le lâcher-prise physique, mental et émotionnel*. Il est capital de le prononcer sans essayer de le remplacer par un autre mot. Au fur et à mesure de votre apprentissage, vous comprendrez qu'il est impératif de *laisser mourir toute résistance* afin de permettre au corps de *vivre sereinement*.
4. À chaque expiration, permettez au corps de s'alourdir et prenez note du lâcher-prise physique. *Abandonnez-vous pleinement* à cet état et endormez-vous soit sur le dos, soit dans votre position habituelle. Cet état de non-contrôle sur le corps reflète votre nature profonde. Vous étiez exactement dans cet état lors de votre vie intra-utérine. N'oubliez jamais : moins vous souhaitez contrôler le corps, mieux il se porte ! Alors, laissez maintenant mourir tout déséquilibre et faites confiance à votre corps !

   L'aide physique consiste tout simplement à porter votre attention un maximum de temps sur votre corps. Que vous soyez au milieu d'une

discussion, en train de laver vos vitres, au milieu d'un conflit ou en train de prendre un bain, il vous suffit d'être conscient de votre corps, car sans lui vous ne pourriez participer à la vie terrestre !

Continuez à appliquer votre programme d'eau

Révélation 5

Le mental, votre deuxième ami

« Qu'est-ce que la vie, maman ? » demanda Sam dans une immobilité totale.

« Sam, pourquoi me poses-tu cette question ? » rétorqua Anne sans lever le regard sur son fils. Lui, qui avait perdu toutes ses fonctions physiques à la suite d'un terrible accident survenu il y a cinq ans et qui était maintenant voué à vivre dans un fauteuil roulant, pourquoi me pose-t-il cette question ? pensa-t-elle à voix basse.

« Pourquoi ne me réponds-tu pas, maman ? » ajouta-t-il avec insistance.

Anne prit une profonde inspiration ; elle sentit la peur et cette terrible forme d'injustice l'envahir. Mais elle se ressaisit, comme elle savait si bien le faire. Ça, elle l'avait bien appris ! Face aux regards des autres, elle avait appris à intérioriser toute sensibilité, toute tristesse, et elle se montra forte et digne, comme une mère qui soutient son fils.

« Pour moi, la vie c'est apprendre à s'aimer », finit-elle par dire d'un ton neutre.

« As-tu réussi à t'aimer, maman ? » poursuivit Sam, prudemment.

Un long silence s'ensuivit.

« Maman, tu sais à quel point je t'aime, mais je vois bien que tu souffres. Tu sais, ce n'est pas ta faute si… », mais Anne, s'efforçant de contrôler la

situation, posa son index délicatement sur la bouche de Sam. « Tss-tss, ne recommence pas s'il te plaît, Sam. » Le visage crispé, elle lui fit un sourire forcé.

« Non maman, cette fois, je ne peux plus ravaler mes mots ! Je n'en peux plus de te voir ainsi ! Chaque fois que je croise ton regard, je n'y vois que des regrets ! C'est pesant, autant pour toi que pour moi ! »

Il est vrai que la culpabilité la rongeait intérieurement. Si seulement elle ne l'avait pas laissé partir en voiture avec John, son ami de longue date. C'est lui qui conduisait cette nuit-là, le corps imbibé d'alcool. Elle n'en savait rien, sinon elle serait intervenue et elle aurait pu gérer la situation, pensa-t-elle. D'innombrables voix s'entrechoquaient dans sa tête, et parmi elles il y en avait toujours une qui savait se faire entendre :

« John est mort, tu ne peux même plus lui mettre la faute sur le dos ! Et d'ailleurs, c'est toi la mère ! Tu n'avais qu'à faire en sorte qu'il ne parte pas cette nuit-là ! Regarde ton fils ! T'as vu dans quel état il est à cause de ton inattention ? Bravo Anne, toutes mes félicitations ! »

Anne vacilla soudainement. Elle vit tout tourner et se laissa tomber sur le lit, à côté de Sam.

Son fils la suivit du regard. « Maman, dis-moi ce qu'il se passe. »

« C'est juste ma tête. Elle me fait souffrir parfois. Ne t'inquiète pas, Sam », ajouta-t-elle, le visage pâle.

« Tu as mal à la tête ? Tu veux un médicament ? » demanda-t-il, tout de même inquiet.

« Non Sam, ce ne sont pas des douleurs… »

« Mais qu'y a-t-il dans ta tête pour que tu souffres ainsi ? » demanda-t-il, persistant.

Anne hésita. Allait-elle vraiment pouvoir lui dire ce qui se passait dans sa tête depuis de nombreuses années ? Aurait-elle le courage de lui exposer la vérité ? Mais son flot de pensées fut promptement interrompu par cette voix devenue tellement familière :

« Si tu lui dis, il te prendra pour une folle. Imagine qu'il rapporte ça au médecin ! Tu vas te retrouver dans un asile si tu continues à t'aventurer sur ce chemin ; alors tais-toi si tu ne veux pas tout perdre ! »

Une nouvelle vague de peur la submergea et elle se trouva à nouveau contrainte à contrôler une énième fois son comportement. Tel un robot, elle s'assit machinalement et un nouveau sourire empreint de fausseté se dessina sur son visage épuisé.

Trop souvent, Sam avait été témoin de ce changement, qu'il ne pouvait s'expliquer. À la limite du lâcher-prise, ayant presque frôlé du bout des doigts cette vérité, elle lui échappa avec tant d'aisance ! Mais aujourd'hui, il ne basterait pas. Déterminé à vouloir aider sa mère, il lui dit : « Maman, je sais qu'il y a quelque chose dans ta tête qui ne tourne pas rond. Dis-moi ce que c'est. Je veux t'aider et je peux l'entendre ! »

La voix s'immisça encore, lui crachant son redoutable venin : « Anne, je t'ai avertie et je t'ai expliqué les conséquences ! Si tu lui parles de moi, je ne te lâcherai plus d'une semelle. Je t'enfoncerai dans une culpabilité et dans une angoisse dont tu ne soupçonnes même pas l'existence. Jusqu'ici, je me suis tenue à l'écart, mais si tu franchis cette limite, je vais te conduire droit en enfer. »

« Mais je suis déjà en enfer ! J'y suis enchaînée depuis que je suis enfant ! » soupira-t-elle, sans se rendre compte qu'elle avait parlé à voix haute. Le regard de Sam témoignait d'une angoisse insoutenable. Maintenant, il était trop tard. Elle n'arriverait plus à s'extirper de la situation par de faux-semblants. Son fils avait tout entendu.

« L'enfer maman ? » Sam ne sut plus quoi dire, mais du haut de ses douze ans et d'une maturité incroyable pour son jeune âge, il serra les dents et poursuivit : « Qui te parle, maman ? Qui est cette méchante voix dans ta tête ? Qu'est-ce qu'elle te dit ? »

« Oh Sam, je suis tellement désolée ! » Anne éclata en sanglots et laissa tomber sa tête dans ses mains.

« Viens maman, viens contre moi. » Elle se hissa péniblement jusqu'à son fauteuil et posa délicatement sa tête sur le ventre de son fils, incapable de le serrer dans ses bras. Comme elle aurait souhaité sentir ses petits bras autour d'elle !

« Je peux t'apporter l'aide nécessaire afin de gérer cette situation. Anne, ce n'est pas trop tard ! » ajouta la voix nerveusement. Les limites du supportable étaient atteintes.

Dans une colère explosive, Anne s'écria : « Fiche-moi la paix ! Fous-moi le camp et ne t'avise plus jamais de me parler ! Retourne dans ton trou de misère et crèves-y ! »

Elle hurla de toutes ses forces en s'agrippant au t-shirt de Sam. Puis elle pleura toutes les larmes de son corps. « C'est bien maman, tu as le droit de pleurer. Vide ton sac, ça te fera du bien », dit-il avec compassion.

Soudainement, Anne entendit comme dans un écho lointain : « Tu m'as ramenée à la vie. Merci, Anne ! » Dans ce tourment émotionnel, elle ne

savait plus si elle faisait face à la réalité ou si elle était plongée dans une fiction. Elle s'adressa à cette voix douce : « Qui es-tu ? »

« Ta meilleure amie. Je suis ta voix intérieure. »

« L'autre voix est-elle partie ? Je veux dire définitivement ? » lui demanda-t-elle mentalement.

« Pour un moment, tu es tranquille », répondit cette voix apaisante.

« Si tu prétends être ma meilleure amie, pourquoi n'étais-tu pas à mes côtés lorsque j'avais besoin de toi ? Tu n'as pas idée de toute la peine que l'autre voix m'a infligée durant toutes ces dernières années ! »

« Au contraire, Anne. Tout ce qu'elle t'a fait endurer, je l'ai vécu moi aussi. Nous nous sommes perdues de vue lorsque tu avais sept ans. Te souviens-tu ? »

Le regard plongé dans de lointains souvenirs, Anne se remémora soudainement ces épisodes pénibles. Une forme de résistance fit irruption, car cette mémoire la faisait toujours autant souffrir. Mais elle ne put s'empêcher de visualiser la scène. La dernière fois qu'elle s'était aventurée dans les méandres de son passé, c'était au cabinet du Dr Ruppen, son psychiatre. Oui, cette scène qui avait mis fin à son bien-être intérieur, elle la revit comme si c'était hier. Le souvenir de ce parfum mélangé à l'odeur de transpiration lui donna la nausée. Comment son oncle avait-il pu abuser d'elle sans que personne ne dise rien et sans que sa mère intervienne ? Anne était intimement persuadée qu'elle le savait pourtant. « Tu ne diras rien Anne, sinon toute ta famille te rejettera, car personne ne te croira. Sois-en certaine ! » insista son oncle tout en remontant son pantalon. Puis il quitta la chambre, sifflotant et l'air satisfait.

Dr Ruppen lui avait maintes fois parlé du pardon : « Il faut pouvoir pardonner à soi-même et à l'autre si on veut surmonter ses traumatismes. » Après six ans de consultation, et à bout de forces, Anne se souvint lui avoir répondu sèchement : « Le pardon est un leurre dans lequel la plupart des psychiatres se complaisent par peur d'être confrontés à leurs propres problèmes. » Puis, elle sortit fièrement et claqua la porte derrière elle. À compter de ce jour, elle ferma la porte à ses souvenirs et oublia progressivement cette voix, sa fidèle amie.

« Tu te souviens, alors ? Nous nous sommes séparées le jour où ton oncle a fait sa première apparition dans ta chambre. Une autre voix a pris ma place et t'a forcée à garder le silence. Elle t'a obligée à te soumettre à un comportement pour être acceptée par les autres. Et le pire dans tout cela, c'est qu'elle te rendait responsable. À force de te répéter des choses malsaines à ton égard, tu les as acceptées et tu les as intégrées, comme une habitude. Mais aujourd'hui, Anne, ce cauchemar peut prendre fin », poursuivit la voix de sa fidèle amie.

« Que dois-je faire pour que l'autre voix ne m'assaille plus par de sévères jugements ? »

« C'est très simple et c'est ainsi que tu es venue au monde. Il te suffit de m'écouter. Je suis à tes côtés maintenant, comme lorsque tu étais enfant. »

Anne cligna des yeux, comme si elle venait de sortir d'un long sommeil. Une lueur d'espoir naquit dans son regard. Plus jamais elle n'observerait sa vie de la même manière. Elle s'assit au pied du fauteuil roulant, prit une profonde inspiration, et dit à son fils :

« Sam, je sais maintenant ce qu'est la vie. Au fond, il n'y a rien à apprendre, car nous venons au monde avec tout ce dont nous avons besoin.

Mais parfois nous oublions qu'un trésor est caché à l'intérieur de nous-mêmes. Dans ce trésor se trouve notre guide. Alors la vie, Sam, c'est pouvoir s'écouter et être pleinement ce que nous sommes. »

« Je t'aime maman », dit Sam, avec tendresse.

« Je t'aime aussi », répondit Anne en lui offrant son plus beau sourire.

« Différentes voies mènent à vos objectifs,
mais une seule peut vous y amener intact :
votre voix intérieure. »
– N. R.

La voix malade

Un élément puissant a la capacité d'influencer de manière instantanée votre corps et vos émotions, mais également tout domaine de votre vie : *le mécanisme mental*. Anne a été pendant des années victime d'une voix qui ne cessait de lui dicter son comportement. Dans ce chapitre, je vous emmène dans les méandres de votre système de pensée. Vous découvrirez qu'il s'agit d'un réel labyrinthe ! Le mental est générateur d'innombrables problèmes si vous l'utilisez à mauvais escient. Vous allez donc apprendre à le guérir et à le rééduquer pour à nouveau délibérément choisir ce qui est bon pour vous et votre équipe corps-mental-émotion.

Afin d'illustrer ce mécanisme, imaginez pour l'instant qu'il soit représenté par une cassette vierge. Toute information liée à votre système d'éducation, à vos croyances, à vos concepts, à votre manière de juger, donc à votre système de pensée global, y est enregistrée. Toutes ces données créent la base de votre comportement. Votre aspect physique, votre personnalité et votre système émotionnel résultent essentiellement d'un bagage héréditaire.

Ce processus de transmission d'informations s'interrompt vers l'âge de trois ans environ. À partir de cet instant particulier, votre mental est capable de vous fournir toute information enregistrée au préalable. Dans son mécanisme, il existe un problème de taille : le mental possède une capacité de stockage limitée. À la naissance, la cassette mentale est déjà entièrement remplie d'informations ; il n'y a plus de place pour y enregistrer les vôtres.

Chaque matin en vous réveillant, le mental réactualise tout son contenu. Il vous rappelle vos douleurs, votre embonpoint, votre manque de confiance, votre sentiment de solitude, mais également vos qualités. Mais avez-vous consciemment choisi le contenu de la cassette ? Avez-vous délibérément choisi la douleur physique, le surpoids, le manque de confiance et vos qualités ? Non, car ils sont issus d'un bagage héréditaire. En pensant à votre vie, vous vous dites peut-être que vous avez réussi à en modifier certains aspects en utilisant la pensée positive, en faisant des visualisations, ou encore en croyant fermement que le changement est accessible à tous. Certes, vous avez évolué depuis votre enfance, mais les changements opérés se sont produits grâce à un système que je nomme *le mécanisme d'accueil*. C'est uniquement par lui que votre manière d'aborder la vie peut être modifiée. Dans l'état de votre mécanisme mental actuel, tout est minutieusement *préprogrammé*. J'emploie ce terme avec intention, car il est tout à fait possible de prédire les diverses déficiences physiques, le comportement et même les évènements futurs d'un individu qui n'a pas rééquilibré ses fonctions mentales. Dans ce cas, les schémas familiaux se répètent, telle une cassette défectueuse émettant sans cesse le même son. La cause originelle de tous les obstacles que vous avez rencontrés jusqu'à ce jour se trouve à la racine du mécanisme mental, *le subconscient*.

Lorsqu'une personne vit une situation traumatisante, elle essaie d'oublier au plus vite ce qui la fait souffrir. Elle dit alors devoir « surmonter » son traumatisme. Tout ce qui est vécu est pourtant enregistré par le cerveau, même si une infime partie seulement parvient à votre conscience. À défaut de vouloir « surpasser » la difficulté, vous la refoulez et la bannissez au plus profond d'un tiroir fermé à triple tour : votre subconscient. Toute personne essaye inconsciemment d'effacer les évènements pénibles de sa vie, mais c'est là une vaine tentative. Il ne vous est pas possible d'éradiquer une situation difficile, puisque tout est minutieusement archivé dans le mental. Vous pourriez au plus la transmettre à votre subconscient. Vos problèmes seraient alors mis en sourdine pendant un certain laps de temps, ce qui vous donnerait alors l'impression d'avoir « surmonté » votre problème puisqu'il ne se trouve plus dans votre conscience, dans votre mémoire active, mais tôt ou tard, tout ce qui a été refoulé remonte à la surface. La vie est orchestrée par un mécanisme parfait qui dépasse parfois la capacité de compréhension. Elle vous incite quotidiennement à vous confronter à des situations qui reflètent parfaitement ce que vous avez tenté de cacher dans votre subconscient. Observez de plus près les gens qui vous entourent et avec lesquels vous ne vous entendez pas. Lorsque vous dites ne pas avoir « d'atomes crochus » avec quelqu'un, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ? Si vous regardez ces personnes au-delà de leur apparence physique, vous trouverez dans leur personnalité de fortes similitudes avec des gens que vous avez connus dans votre passé et qui étaient déjà une source de problème pour vous. La vie vous ressert tous les jours le même menu. Certes dans un autre décor et par l'entremise d'autres personnages, mais elle reflète toujours vos vieilles difficultés refoulées.

Pourquoi vous parler de votre mémoire ? Parce qu'elle joue un rôle capital dans votre quête de bien-être absolu. Prenons l'exemple de « l'effet yoyo ».

Repensez un instant aux nombreux kilos perdus, mais que votre corps a repris ultérieurement. Votre mental a enregistré ces deux évènements « perte et reprise de poids » et essaiera inlassablement de reproduire ce même schéma en les corrélant à des déclencheurs spécifiques. Un patient m'a dit un jour qu'il avait une prise de poids spontanée dès l'instant où il souffrait d'un manque de confiance. Si vous aussi croyez manquer de confiance, vous vous apercevrez qu'il y avait pourtant des périodes durant lesquelles vous vous sentiez merveilleusement bien, n'est-ce pas ? Pourquoi existe-t-il de telles fluctuations ? Uniquement à cause de l'état de votre mental ! Lorsqu'il est en paix, il vous transmet des informations liées au bien-être et il oublie radicalement sa croyance « je manque de confiance ». Mais qu'est-ce qui lui permet de se sentir bien ? Certainement pas les évènements extérieurs, mais bien au contraire la relation que vous entretenez avec lui ! Dans l'absolu, il n'a besoin de rien d'autre que votre aide, votre amour et un dialogue qui lui soit constructif. Comprenez le piège suivant : si vous vous identifiez à votre mécanisme de pensée, donc si vous vous prenez pour votre mental, vous ne pourrez jamais l'aider puisque vous n'aurez aucun recul par rapport à son problème. À cet instant de confusion, *Peur de ne pas être aimé* prend les commandes et manipule votre mental. Soit vous êtes aux commandes de votre équipe et vous la protégez de tout ce qui pourrait lui nuire, soit *Peur de ne pas être aimé* intervient en prenant votre place. Voici un exemple d'une relation malsaine avec votre système de pensée :

Votre mental croit manquer de confiance et se dit : « Quelle horreur ! Je ne réussirai jamais à présenter mon projet devant tous ces gens ! » Si vous lui répliquez par : « En effet, je ne sais pas comment cela va être possible ! » votre mental, devant l'absence de soutien de votre part, ira en chercher ailleurs. Et dans quels bras se retrouvera-t-il à votre avis ? Dans ceux du malfaiteur *Peur de ne pas être aimé*.

Quand vous ne prenez pas en charge votre équipe, votre mental va inévitablement chercher une compensation ailleurs. Non seulement cela entraîne une sévère détérioration de son état de santé psychique, mais cela déséquilibre le corps et le système émotionnel.

À ce point, je souhaite vous transmettre un extrait de l'histoire d'un jeune homme qui a su mettre un terme à un schéma répétitif qui rendait sa vie de couple impossible et laissait place à des prises de poids récurrentes.

Nicolas travaillait dans une entreprise en qualité d'informaticien. Proche de la quarantaine, il s'aperçut un jour qu'il lui était impossible de construire une vie de couple stable. Après de nombreuses tentatives d'amélioration, il observa que la rupture était presque inévitable au bout de six mois de vie commune. Il ne comprit pas ce qui le poussait à fuir la situation, tout en sachant pertinemment qu'il allait amèrement regretter son geste. À chaque début de relation, il perdait aisément du poids qu'il reprenait dès la rupture, et cela, sans changement dans ses habitudes alimentaires. Afin d'oublier son chagrin d'amour, il n'hésita pas à faire de nouvelles rencontres, mais toutes aboutirent à un fiasco. Sa mémoire avait enregistré le schéma suivant : le début d'une relation équivaut à un état de bien-être et engendre naturellement une perte de poids. La rupture, par contre, correspond à un état de stress néfaste pour le corps et déclenche une prise de poids. Nicolas observa qu'en arrivant au sixième mois de sa vie de couple, une angoisse croissante pointait automatiquement le bout du nez. Face à cet état de stress et au lieu de s'y confronter entièrement, il esquivait la peur en fuyant la situation. Quel est le schéma répétitif de Nicolas ? Toute nouvelle rencontre reflète cette immense peur de l'abandon qu'il a vécu durant son enfance. À cette époque, sa mère a dû se séparer de lui en raison de sévères problèmes d'alcool. Pendant deux ans, et à exactement six mois d'intervalle, il passa d'une famille d'accueil à une autre. Dans sa révolte, il dirigea toute sa colère

contre la nouvelle mère d'accueil, car au fond il était terriblement en colère contre sa mère. Finalement, et sans trouver de solution viable avec Nicolas, les familles d'accueil décidèrent de s'en séparer. Son problème initial, qui n'est autre que la peur d'être abandonné par sa mère et par les mères d'accueil qui l'ont pourtant aimé, se reproduit systématiquement dans ses propres relations amoureuses. Chaque sixième mois de vie de couple, Nicolas luttait contre cette peur grandissante au lieu de se donner le droit d'avoir peur et de s'accompagner dans cette émotion. La partenaire de Nicolas n'était que le reflet de sa mère. Dès le sixième mois, son regard sur son amie se transformait, car dans son subconscient *Peur de ne pas être aimé* projetait le problème de sa mère sur sa partenaire. Qu'a fait Nicolas afin de s'en libérer ? Il a tout d'abord pris conscience que son système de pensée refoulait la peur d'être abandonné. À la suite de cela, il a instauré un dialogue constructif avec son mental en lui expliquant qu'il avait tout à fait le droit d'avoir peur, mais que celle-ci ne l'empêchait pas d'accéder à son bonheur. Observez-vous ce mécanisme de non-résistance ? Tant que Nicolas n'autorisait pas son mental à avoir peur, ce qui est synonyme de lutte, son mental restait prisonnier de son subconscient. Une fois cette barrière levée, le schéma répétitif n'avait plus lieu d'être. Il trouva alors la femme de sa vie et retrouva également un corps harmonieux et sain.

Vous reconnaissez-vous à travers l'histoire de Nicolas ? Qui n'a pas été « victime » d'un schéma qui lui collait littéralement à la peau ? Vous avez certainement déjà pu observer certains de vos schémas répétitifs, soit dans le cadre de la perte de poids, soit dans d'autres circonstances. Certes, il en existe un grand nombre, mais le but n'est pas d'investir votre énergie à ressasser votre passé, mais bien au contraire de trouver des solutions appropriées qui vous permettent de vous libérer aisément de tout obstacle dans votre vie actuelle.

Premier obstacle

Votre mental croit qu'il doit mériter le bonheur !

Combien de fois vous a-t-on dit que le bonheur ne tombe pas du ciel et qu'il faut le mériter ? Que sous-entend ce terme tant en vogue dans votre système de pensée ? Prenez un instant pour vous poser la question. Êtes-vous d'accord avec cet énoncé ? Vous devez prendre conscience d'une chose capitale : *votre mental est souffrant à cause du subconscient qui tend inlassablement à le soumettre à l'effort* ! Pour arriver à un objectif, il lui conseillera une manière précise d'y accéder. Et à votre avis, quelle est donc cette porte d'accès ? Eh oui, c'est encore elle : la lutte ! Oui, je sais que je me répète, mais je souhaite vous faire prendre conscience que cette énergie de lutte est utilisée dans 99 % de vos démarches. Ne vous étonnez pas si votre corps souffre de douleurs ou d'embonpoint et que votre vie ressemble parfois à une tempête emportant tout espoir. Le subconscient vous dira qu'il faut être fort, qu'il faut lutter contre les difficultés, qu'il faut vous montrer heureux, même lorsque votre vie frôle la catastrophe ! Il ne veut en aucun cas vous autoriser à choisir consciemment ce qui est bon ou pas pour vous. Pourquoi la plupart des gens abordent-ils leur vie de cette manière ?

Deuxième obstacle

Le subconscient soumet votre mental à des schémas répétitifs.

Nous y revoilà ! Vous avez sûrement déjà observé certaines de vos approches dont vous savez très bien qu'elles ne sont pas constructives pour vous puisqu'elles vous font parfois terriblement souffrir. Mais pourquoi alors ne pas simplement créer un chemin de vie synonyme d'épanouissement et dans lequel vous goûtez uniquement à des choses reflétant le bonheur ?

Cette question vous mène au début de votre labyrinthe mental. Cette vaste bibliothèque ne regroupe pas uniquement toutes vos expériences de vie, car elle contient aussi celles de vos deux lignées familiales. Pouvez-vous imaginer le nombre d'informations contenues dans votre subconscient ? Pensez seulement à tous les problèmes que vos parents ont eus ? Pensez à leurs manières d'aborder la vie et à leurs afflictions physiques. À votre avis, quel pourcentage l'ensemble des informations parentales occupent-elles dans votre subconscient ? Vingt pour cent ? Quarante à soixante pour cent ? Votre système de pensée est occupé au minimum par 80 % du système de vos parents ! Et règle générale, vous n'en avez pas conscience du tout ! Avez-vous déjà vécu une situation dans laquelle vous vous sentiez merveilleusement bien, quand soudain un changement d'humeur a jailli sans raison apparente ? Que s'est-il passé à cet instant ? Votre subconscient a réactualisé une « vieille blessure » qui n'était peut-être pas inhérente à votre propre vie, mais à l'un de vos parents. Vous pouvez dès lors passer toute votre existence à essayer de comprendre les causes de cette vieille blessure dont vous n'êtes pas l'auteur, mais bien au contraire l'héritier. Cependant, cette forme de compréhension ne vous mènera point à la solution ! Vous savez très bien qu'une de vos manières d'aborder la vie ne vous convient absolument pas, mais vous n'arrivez toutefois pas à vous en défaire à cause d'une pièce manquante. Quelle est cette pièce manquante qui vous permettrait de vous libérer de vos afflictions ? *La non-identification au corps, au mental et au système émotionnel.* Je ne répèterai jamais assez souvent que *l'identification à votre équipe est la racine mère de tous les problèmes rencontrés dans votre vie*. Vous êtes au-delà du corps, des pensées et des émotions. Votre essence se tient « en dehors » de cette structure et c'est exactement ce détachement, et donc ce point de vue extérieur, qui vous permet d'aider votre équipe. Mon propos n'est pas de vous inculquer de nouvelles croyances

ou de vous exposer une thèse sur la spiritualité. Je vous parle de cela parce que le DÉTACHEMENT est la clé de tout changement.

Avez-vous observé que la plupart des gens sont ouverts à l'idée qu'ils ne sont pas leur corps ? Ils ne savent peut-être pas ce qu'ils sont, mais ils partent facilement du principe que ce véhicule leur a été prêté pour leur séjour sur terre. Mais qu'en est-il des pensées et des émotions ? Si vous n'êtes pas le corps, comment pourriez-vous être le mental (le cerveau) qui se trouve à l'intérieur de ce corps ? Et comment vous serait-il possible d'être une émotion, puisqu'elle découle du mental qui se loge dans le corps ? Soit vous êtes les trois, soit vous n'en êtes aucun ! N'est-ce pas d'une logique implacable ? *La pièce manquante, c'est l'ignorance de votre propre identité qui mène inévitablement à un comportement d'identification à ce que vous ne pouvez pas être.* Mon intention est tout simplement de vous diriger vers un nouveau point de vue qui vous permettra d'interagir de manière constructive avec votre corps, votre mental et vos émotions. Pour ce faire, je vous invite à vous considérer comme le « guide » de votre équipe, du moins pendant votre aventure Nutri-Émotion. Ce guide a une vue extérieure, et donc globale, de ce qui se passe sur les plans physique, psychique et émotionnel. Avec cette distance d'observation, il peut non seulement déceler les causes de toutes les difficultés rencontrées dans la vie, mais surtout intervenir de façon appropriée.

C'est le mental qui a subi le plus de traumatismes dans votre équipe. Il est confiné dans des croyances issues du subconscient et, comme vous le savez, la plupart n'ont aucun lien avec lui et sa vie. Comment pourrait-il se sentir libre de choisir ce qui est bon pour lui, pour votre équipe et pour vous ? Aidez-le activement à se débarrasser de toute idée reçue qui n'est pas constructive. Compatissez lorsqu'il va mal et rassurez-le chaque fois qu'il est dans le doute. La théorie reste stérile et elle n'est qu'un apport de nourriture

pour votre intellect si vous ne l'expérimentez pas. D'innombrables théories s'entremêlent dans la tête de l'être humain adulte qui vaque à ses occupations dans un automatisme parfois effrayant et qui oublie surtout que, sans son équipe, la vie ne serait pas possible.

Troisième obstacle

L'oubli de soi

À l'heure actuelle, il y a encore un aspect paradoxal dans votre manière d'aborder la vie, car vous êtes souvent tiraillé entre vos propres aspirations et celles qui vous ont été transmises par vos lignées familiales. D'une part, vous souhaitez être épanoui, proclamant haut et fort que vous en avez le droit ! Ce désir est né de votre mental conscient. D'autre part, vous mettez facilement vos souhaits à l'arrière-plan lorsque vous êtes submergé par des « obligations ». La conséquence d'un tel comportement engendre *l'oubli de soi et donc l'oubli de votre équipe*. Le subconscient vous incite généralement à vous occuper en premier lieu du bien-être des autres avant de prendre soin de vous-même. Dans son système, l'importance d'aider l'autre l'emporte la plupart du temps sur l'écoute de soi. Il vous dira que « donner » est plus important que « recevoir », même lorsque votre ego conteste cette philosophie de vive voix et à raison ! Un dilemme de taille apparaît : par moments, vous ne savez plus du tout ce que vous désirez pour vous-même, car vous êtes excessivement focalisé sur le bien-être d'autrui ! Je ne suis pas en train de vous inciter à ne plus apporter votre aide ; je souhaite simplement réorienter vos priorités afin de vous éviter un risque d'épuisement à long terme. Au moins une fois dans votre vie vous avez constaté que vous faisiez des choses à contrecœur par crainte de ne pas être aimé, d'être jugé ou par peur de vous sentir rejeté par l'autre. Qu'est-ce qui

vous empêchait concrètement d'être à votre écoute et de trouver le courage de dire non à l'autre ? La culpabilité. Je vous invite humblement à lever tout voile qui pourrait masquer vos propres aspirations. Une fois que l'équilibre de vous-même et de votre équipe se sera rétabli, vous serez en mesure d'apporter votre écoute et votre soutien aux autres. *Les grands hommes qui ont su apporter une aide constructive en ce monde le pouvaient uniquement parce qu'ils s'étaient d'abord aidés eux-mêmes !*

Les fonctions du mental

Votre mental possède principalement une fonction qui est celle de la mémoire. Durant la petite enfance, vous utilisiez votre mental à bon escient. À ce stade, son rôle de mémorisation permettait d'amasser un maximum d'informations. Jusqu'à l'âge de trois ans environ, il ne savait pas encore faire la différence entre ce qui était bien et ce qui ne l'était pas puisqu'il n'était pas encore soumis à cette forme de dualité. J'appelle ce stade *le stade d'observation*. Immergé dans cet état, l'enfant ne se rend pas compte des conséquences de ses actes. Il est simplement dans un état de mémorisation continuelle. Se greffe par la suite le *stade d'expérimentation*. Pendant cette période, on vous a incité à associer le « moi » à cette forme physique. Ainsi naquit la première croyance « Je suis ce corps ». Votre mental se rendait également compte des conséquences de ses actes. Lorsqu'il faisait une bêtise, il lui était possible de la reconnaître par une réaction négative de la part de ses parents, alors qu'au stade d'observation, cette réaction ne pouvait pas encore être perçue de manière consciente. La suite du processus observation-expérimentation aboutit au *stade d'analyse,* dans lequel votre mental est totalement confiné depuis de nombreuses années. Face à une bêtise, les trois stades sont perçus de manière corrélée :

1) L'enfant a mémorisé une situation (stade d'observation).

2) L'enfant répète la situation mémorisée et observe une réaction (stade d'expérimentation).

3) L'enfant crée le lien entre l'acte et les conséquences (stade d'analyse).

Ces trois étapes sont cruciales dans le développement du mécanisme mental. L'unique bémol dans ce processus est l'utilisateur. Vous l'utilisez à mauvais escient, ce qui rend votre mental malade. En conséquence de ce déséquilibre, vous êtes immergé dans un mécanisme répétant sans fin les mêmes problèmes. Découvrons maintenant ce qui crée une mauvaise relation avec votre mental.

L'outil de la mémoire

Un mental sain a pour fonction *la mémoire, l'organisation de choses pratiques et la capacité d'être en contact avec l'intuition*. Lorsque vous avez besoin de vous rappeler une recette culinaire, vous faites appel au mental. Lorsque vous avez besoin d'organiser quelque chose, vous recourez aussi au mental. Or, la plupart des gens l'emploient excessivement. Au lieu d'utiliser ce merveilleux outil de façon pragmatique, pour ses réelles fonctions, vous lui demandez d'accomplir des choses qu'il n'est pas capable de faire. Cela complique grandement le passage sur terre, et ne vous étonnez pas si votre mental s'englue dans un sentiment de culpabilité. Si vous vous servez d'une fourchette pour manger de la soupe, n'en voulez pas à la fourchette ! Les conséquences d'un mauvais emploi déséquilibre drastiquement le mental et réciproquement le corps et les émotions. Les symptômes d'une maladie se traduisent dans votre mental par la création d'innombrables hypothèses qui créent le répertoire conditionnel et le futur imaginaire.

Les symptômes du déséquilibre mental

Le répertoire conditionnel et les hypothèses mentales liées au passé

Face à de nombreuses situations, un mental désordonné va agir de la manière suivante :

« Si j'avais écouté mon entourage, je ne serais pas dans cette situation. Si j'avais consulté le médecin plus rapidement, je ne souffrirais pas autant. Si j'avais quitté mon travail, je n'aurais pas trouvé une autre opportunité professionnelle. Si j'avais continué à contrôler mon alimentation, je n'aurais pas d'embonpoint, etc. »

À partir de ces suggestions, d'autres sont produites, mais elles relèvent cette fois d'un futur imaginaire.

Le futur imaginaire : les hypothèses mentales liées au futur

« Un jour, je me sentirai bien. Si je fournis suffisamment d'efforts, je trouverai un nouveau travail. Dans cinq ans, j'aurai plus de temps et je pourrai profiter de la vie. Une fois que mon embonpoint aura disparu, que mes douleurs auront disparu, je serai épanoui. »

Non seulement vous ne savez pas comment la situation aurait pu être dans le passé, mais vous ne savez pas non plus comment la situation sera dans le futur. Posez-vous la question suivante : **n'êtes-vous pas en train de perdre un temps précieux lorsque vous ressassez un passé non rectifiable et révolu et lorsque vous imaginez quelque chose qui n'est pas encore et qui ne sera peut-être jamais ? Vous passez à cet instant de réflexions mentales à côté de l'essentiel :** *le moment présent !* **C'est pourtant uniquement grâce au moment présent qu'il vous est possible de changer le cours de votre histoire.** Si vous utilisez votre mental de manière inappropriée, vous invitez *Peur de ne pas être aimé* à prendre votre place. Elle soumettra votre mental à de nouvelles croyances telles que : « Je dois d'abord me libérer de mes diverses afflictions avant de pouvoir goûter au bien-être ! » *N'attendez plus que vos*

*problèmes disparaissent afin de go*ûter *au bien-être !* Le courant naturel va à l'encontre de cette croyance. N'associez plus le bien-être à l'absence de problèmes, car c'est un état d'être immuable. *L'épanouissement est uniquement dans cette réalité présente et non pas dans un passé ou dans un futur imaginaire, et il est surtout inhérent à la relation que vous entretenez avec votre équipe.* Votre corps physique ne connaît que l'instant présent. Si vous souhaitez être à son écoute, il est important de vous y établir également. Dans le chapitre précédent, vous avez découvert ce qui vous permet d'établir la distinction entre une envie de manger et la faim physique. Avez-vous remarqué que vous avez tendance à grignoter quand vous vous évadez du moment présent, donc lorsque votre attention n'est plus portée sur votre équipe ? Dès l'instant où vous perdez de vue cette dernière, le malfaiteur pointe son nez et lui inflige de pénibles sanctions. Mais si vous maintenez votre place de « guide » en observant chaque partie de l'équipe (ce qui sous-entend que vous êtes pleinement conscient du moment présent), le mental n'aura plus besoin de passer par une crise de grignotage pour attirer votre attention. Il en va de même pour les déséquilibres du corps. Nul besoin de se manifester par des douleurs ou la maladie s'il sait que vous posez un regard bienveillant sur lui. Quels sont les avantages d'être fermement établi dans le moment présent, ce qui équivaut à l'écoute active des messages de votre équipe ?

- Une respiration ventrale qui déclenche un état de relaxation physique et psychique.
- Une écoute active du corps permettant de déceler ses réels besoins.
- Une solide protection contre le stress.
- Un recul face à ce qui se passe dans votre vie quotidienne.
- Un recul face à vos problèmes, ce qui vous permet de trouver des solutions constructives.
- Une reconnexion à votre système émotionnel.

- Une diminution progressive de vos envies de manger ou de toute forme de compensation liée au stress (trop d'alcool, trop de cigarettes, du sport à outrance, etc.).
- Une posture correcte.
- Une absence de lutte.
- Une reconnexion à votre intuition.
- Un regain d'énergie.
- Une influence positive sur divers symptômes physiques (douleurs, maladie, tensions, insomnie, problèmes de concentration, pertes de mémoire, etc.).

Voici quelques avantages, mais bien d'autres vous seront spontanément présentés dès que vous reprendrez votre place. Vous êtes l'auteur de tout changement, alors semez la graine du bien-être en étant le guide de votre équipe d'amour !

Le mental, l'unique source du stress

Chez la plupart des adultes, le mental souffre d'un dysfonctionnement important parce qu'ils ne savent plus comment l'utiliser à bon escient. Le figer dans un répertoire conditionnel ou dans un futur imaginaire n'est pas une approche constructive, surtout pour votre corps, et cela accroît aussi le déséquilibre déjà présent dans le mental. Pourquoi cela affecte-t-il le corps ? Parce que chaque fois que vous incitez votre ami mental à repenser à une situation passée qui était perçue négativement, vous mettez votre corps sous haute tension. Pendant que vous revisitez votre passé ou un futur imaginaire, votre corps souffre indirectement de la résistance à laquelle votre mental fait face. Vous n'avez certes pas choisi de vous sentir mal ou de vivre une situation traumatisante et vous êtes encore moins responsable des informations contenues dans le mental subconscient, puisque sa plus grande

partie appartient à vos deux lignées parentales. Mais lorsque vous repensez à un épisode qui a été difficile à vivre et que vous investissez votre énergie à l'élaboration d'hypothèses, votre corps se retrouve dans l'état de stress auquel il était réellement confronté dans votre passé. À ce point, un problème s'érige : tout stress physique et psychique n'est autre que le reflet d'une peur, laquelle se manifeste et libère de l'adrénaline. Cette dernière a la propriété d'aller chercher l'énergie nécessaire dans le corps afin de vous aider à affronter l'angoisse. Dans votre mécanisme mental, la majorité des peurs ne sont pas réelles, car elles découlent soit de souvenirs passés, soit de l'élaboration d'un futur illusoire, mais elles n'ont jamais de lien direct avec votre moment présent. Puisque cette énergie reflète à cet instant un état imaginaire, elle n'est pas utilisée physiquement et reste donc « bloquée » dans votre corps, affectant ainsi tout son système de rééquilibrage intérieur. Je vous invite à en faire l'expérience.

Votre corps ramène tout au moment présent !

Choisissez maintenant une situation passée qui était difficile à vivre. Fermez les yeux et visualisez la scène en détail, puis observez le corps. En pensant à un évènement passé, votre corps réagit immédiatement parce qu'il ne sait pas établir la différence entre la réalité présente et un état imaginaire. Si vous vous imaginez en train de manger un aliment savoureux ou si vous le mangez réellement, les glandes salivaires s'activent. La réaction physique est identique dans les deux cas. En pensant à une situation difficile, observez maintenant comme la respiration devient de plus en plus thoracique. Prenez conscience des tensions physiques. La fréquence cardiaque augmente-t-elle ? Le corps manifeste-t-il des douleurs ? Y a-t-il des émotions qui surgissent ? Remarquez-vous l'influence directe de votre mental sur votre corps ? Ils sont intimement liés ! Que le stress soit réel ou imaginaire,

l'organisme présente les mêmes symptômes. Votre corps subit donc, dans un cas comme dans l'autre, les méfaits du stress. Cette accumulation d'énergie non utilisée par le corps doit être évacuée de manière constructive. C'est pour cette raison que vous avez intégré les premiers exercices de respiration, de relaxation et d'oxygénation à l'air libre. Bougez-le et éliminez toute source de stress, que ce soit en dansant ou en faisant du sport. L'essentiel est de trouver un moyen qui permette à votre partie physique de se libérer de cette accumulation d'énergie non utilisée et qui est dangereuse pour lui. L'influence de votre passé sur votre corps ne se fait pas uniquement en visualisant un évènement qui a été difficile. *Dans l'absolu, votre corps souffre dès l'instant où vous vous évadez du moment présent.* Est-ce une aide constructive que de revisiter un passé merveilleux ? Croyez-vous que cela changera votre moment présent ? Laissez le passé là où il est et focalisez toute votre attention sur cet instant-ci, car c'est uniquement par lui que la collaboration avec votre équipe est possible. Ensemble, vous accéderez à votre solution immédiate !

Soit vous investissez votre énergie dans la compréhension, soit vous l'investissez dans la solution.

Imaginez que vous souffrez d'une douleur aigüe apparue soudainement. Quelle est la première question que vous vous posez relativement à cette douleur ? Pourquoi ? Pourquoi ai-je mal ? Voyez-vous, c'est exactement du stade d'analyse dont il s'agit ! « Pourquoi ? » est toujours la première question dans un mental désordonné ! Maintenant, posez-vous la question suivante : pourquoi souffrez-vous d'embonpoint ?

Vous allez peut-être répondre en disant : « Parce que je mange trop, tout simplement ! » Permettez-moi alors de vous demander pourquoi vous mangez trop, si vous pensez que c'est la cause de votre prise de poids et que

cela vous fait souffrir. Observez le dialogue suivant lors d'une consultation avec Sarah :

« Grâce à diverses thérapies, j'ai pu trouver la racine de mon problème », me dit cette femme âgée de cinquante ans.

« Quelle est donc cette source ? » lui demandai-je.

« J'ai découvert que mon problème d'embonpoint a été déclenché par un évènement précis il y a dix ans. J'ai perdu mon père, et depuis je me console dans la nourriture. Mais ce n'est pas tout ! Je me console dans la nourriture parce que mon père n'a jamais pu me donner d'amour. Ce manque d'amour est compensé par la nourriture. »

« Bien. Cette découverte vous a-t-elle permis de vous libérer de votre problème ? »

Ne s'attendant guère à cette question, Sarah répondit, hésitante : « Elle ne m'a pas permis de le résoudre, mais de le comprendre partiellement, car j'ai encore du travail à faire. »

« Croyez-vous que cette forme de compréhension quant à un manque affectif lié à un passé révolu et non rectifiable peut vous aider à surmonter votre problème dans ce moment présent et face à une envie de manger ? »

« Je pense que si je comprends toutes les facettes du problème, je peux me libérer de mon surpoids. Vous savez, ce surpoids est synonyme de protection pour moi. En quelque sorte, je me protège de la douleur ressentie face à l'absence d'amour paternel. »

« Bien. Que puis-je faire pour vous, Sarah ? »

« Je souhaite entièrement comprendre le blocage dans mon passé afin de me libérer de mon problème d'embonpoint qui me fait tellement souffrir. »

« Chère Sarah, la compréhension est ultérieure à la solution. *Il vous faut d'abord résoudre votre problème afin de le comprendre*. Or, vous faites l'inverse. *C'est uniquement en étant dans la solution, donc à l'extérieur du problème, qu'il*

vous est possible d'avoir une vue d'ensemble sur ce problème. À partir de là, vous pourrez établir des liens avec certitude. Observez vos amis qui ont un problème. Ils ne voient pas, en règle générale, ce qui le crée, mais vous le pouvez ! Pourquoi ? Parce que vous vous tenez en dehors de la difficulté, ce qui vous permet d'avoir une extraordinaire vue d'ensemble sur ce qui ne tourne pas rond dans leur vie. Faites de même pour vous ! »

« Oui, mais il est impératif pour moi de comprendre, sinon je risque de refaire les mêmes erreurs ! »

« Quelles erreurs, Sarah ? Celle de manger lorsque votre mental vous rappelle le manque d'amour paternel en essayant en vain de rectifier une situation qui n'est plus rectifiable ? Pensez-vous que vos envies disparaîtront ainsi ? Apparemment pas, puisque vous n'avez pas résolu votre problème. Si vous vous observiez avec plus de détachement, vous remarqueriez que c'est justement en pensant de manière récurrente à cette blessure du passé que l'envie de manger survient. Quelle est la raison fondamentale qui déclenche votre faim factice ? *La non-acceptation du comportement qu'avait votre père. En mangeant, vous tentez en vain de ravaler cette blessure.* Mais ce n'est pas une solution à long terme, apparemment ! Vous avez fait maintes thérapies, vous avez observé le passé de votre père, dans lequel se trouve peut-être une des raisons pour lesquelles il a eu ce comportement à votre égard. Vous avez analysé pendant ces quatre dernières années. Même en sachant ce qui aurait pu déclencher les actes de votre père, cela ne vous libèrerait guère de votre blessure. Pourquoi ? Parce que l'analyse n'est pas à confondre avec l'accueil de ce qui a été. Tout être humain adulte croit devoir comprendre les évènements de son passé pour les accepter. Mais il n'y a aucun lien entre ces deux aspects ! Devez-vous d'abord comprendre la pluie et le beau temps pour les accepter ? »

« Je ne ravale pas mon problème en mangeant ! J'ai fait suffisamment de travail sur moi-même pour être capable d'y faire face ! » renchérit-elle sèchement.

« Pourquoi alors souffrez-vous de troubles alimentaires ? Vous n'acceptez pas le comportement que votre père a eu, et au lieu de faire face à cette colère et à cette tristesse, vous les ravalez en mangeant ! Puis, vous faites ressortir physiquement cette non-acceptation par des vomissements ! À cet instant de répulsion physique, vous ne vomissez point le comportement de votre père, mais votre tristesse et votre colère par rapport à lui. Dans votre subconscient, il est fermement inscrit que ces deux émotions ne sont pas bonnes pour vous. Certes, vous avez fait assez de travail sur vous-même, mais cela ne vous aidera point à déceler le comportement de votre père ! L'adulte a toujours la prétention de pouvoir se transposer dans la peau d'autrui en croyant ainsi comprendre l'autre. Mais c'est une absurdité ! Il peut au plus se faire une vague idée de ce que l'autre est et de ce qu'il vit. Cette croyance illusoire ne vous permettra jamais de vous mettre à la place de l'autre. Restez au contraire bien à votre place ! Octroyez-vous surtout le droit de goûter pleinement à la tristesse et à la colère au lieu de les vomir, car cela ne les fera pas disparaitre pour autant. »

« Vous n'avez aucune idée de ce que mon père m'a fait subir ! » s'écria Sarah, le visage pourpre.

« Sarah, je ne suis pas en train de vous demander de pardonner à votre père ni à vous-même. Je vous invite simplement à faire la paix avec vos émotions. Ainsi, vous laisserez votre passé en paix et vous pourrez trouver des solutions appropriées pour votre vie présente. Le pardon est une autre forme de croyance dont la plupart des adultes souffrent. Ce n'est pas parce que vous pardonnez à votre père que vous irez mieux ! Mais cela, vous

l'observerez par la suite. Pourquoi ramener inlassablement ces évènements à votre mémoire s'ils vous font souffrir ? »

« Je ne le fais pas exprès ! Toute situation dans ma vie me rappelle ces traumatismes. Chaque relation que j'entretiens avec un homme fait ressurgir cette blessure ! J'en ai marre, je n'en peux plus ! »

« Vous voulez faire face au problème afin de vous en libérer, n'est-ce pas ? »

Les poings serrés, Sarah hocha la tête.

« Que veut dire faire face ? *C'est arrêter de croire que les choses auraient pu être différentes de ce qu'elles ont été et que vous avez manqué d'amour paternel.* Vous affirmez que votre père ne vous a jamais donné d'amour. Dans ce cas, comment pourriez-vous être en manque d'amour paternel ? *Si vous n'avez jamais connu l'amour d'un père, vous ne pouvez pas ressentir les effets de son absence !* Ce n'est qu'en comparant votre situation à d'autres que vous avez conclu avoir manqué d'amour paternel ! Mais les rouages de votre déséquilibre mental ne s'arrêtent pas là ! Ce dernier vous soumet également à l'idée que votre embonpoint serait une protection. Une protection contre quelque chose que vous n'avez pourtant jamais connu ! Il vous dit aussi que votre père aurait dû vous donner davantage d'amour. Croyez-vous réellement que si cela avait été possible pour lui, il ne l'aurait pas fait ? Sarah, pourquoi n'acceptez-vous pas le fait qu'il lui a été impossible de vous donner plus d'amour ? Ne croyez surtout pas que vous êtes responsable de son comportement ! Vous n'y pouvez strictement rien et vous n'avez pas choisi de vivre ces traumatismes ! Mais vous pouvez maintenant choisir de quelle manière vous allez aborder vos moments présents. Finalement, contre qui ou quoi votre corps se protège-t-il ? Contre toute cette souffrance mentale qui bloque l'accès à votre système émotionnel. Chaque fois que vous résistez à votre colère ou à votre tristesse, votre corps prend du poids, et

cela, que vous mangiez ou non ! Aucun facteur extérieur ne peut vous atteindre si vous êtes fermement établie dans votre *amour-propre* ! Mais pour cela, vous devez faire la paix avec votre corps, votre mental et vos émotions. »

Son regard se plongea dans un vide absolu. Balbutiant, elle ajouta : « Je ne comprendrai jamais le comportement de mon père. »

« Ce n'est pas de l'ordre de la compréhension, mais de l'acceptation ! La compréhension viendra spontanément, mais après vous être libérée de votre affliction. *Soit vous investissez votre énergie dans la compréhension, soit vous l'investissez dans la solution*. Ce choix vous incombe. N'avez-vous donc pas déjà entrepris mille et une choses sans résultat escompté à long terme ? N'êtes-vous point fatiguée de "faire" et de "fournir tant d'énergie" à la compréhension tout le temps ? Pourquoi tant d'obstination à vouloir trouver une solution où se trouve le problème ? Comment souhaitez-vous trouver une solution en utilisant l'outil qui crée le problème ? Depuis l'âge de trois ans, vous avez obligé votre mental à être plongé dans le stade d'analyse. Vous le surutilisez, ce qui le rend malade et provoque le virus de la lutte ! Vous croyez lutter contre un évènement passé, mais c'est faux ! Vous luttez contre vos émotions actuelles, sinon il n'y aurait pas d'envies récurrentes de manger ! Celles-ci se manifestent chaque fois que vous essayez en vain de ravaler une émotion ! Peu importe votre interprétation mentale, telle que la notion de protection que vous avez évoquée plus tôt, cela ne sert en rien la solution ! Jamais vous ne pourrez vous empêcher de ressentir des émotions, aussi négatives qu'elles puissent paraître. Le contrôle est un leurre ! Et que ferez-vous si aucune amélioration ne se pointe à l'horizon ? Vous opterez pour encore plus de lutte ! Nul besoin de malmener votre équipe afin de parvenir à vos objectifs ! Bien au contraire, plus c'est simple, plus cela démontre que vous êtes sur la bonne voie ! Mais lorsque vous luttez, lorsque

vous mettez toute votre énergie à vouloir perdre du poids, au lieu de laisser votre corps physique s'en charger naturellement, une incommensurable tension physique se crée alors, transformant toute tentative d'amélioration en un échec. Ce comportement est observable à tout niveau : dans le cas d'une maladie, par exemple, l'individu fournit toute son énergie à vouloir la "combattre", au lieu de permettre au corps physique d'utiliser cette énergie en vue de la guérison. L'entourage n'est pas toujours une aide constructive, car elle incite la personne à être forte. Lorsque vous demandez à un être cher et souffrant de combattre la maladie, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ? Détrompez-vous, il ne s'agit guère d'une gentillesse ou d'un amour inconditionnel ! Au contraire, vous le faites uniquement parce que vous n'avez pas du tout envie de faire face à votre propre peur. Perdre l'autre, c'est goûter à vos émotions que vous fuyez comme la peste. Et puisque vous ne prenez pas vos responsabilités émotionnelles, vous incitez l'autre à le faire à votre place en lui demandant d'être fort ! Ce comportement témoigne de l'incompréhension de votre système émotionnel. Si la personne malade n'évoque pas elle-même le fait d'être suffisamment forte, il ne faut en aucun cas l'inviter à l'être. Mais cela, vous le comprendrez par la suite. Ce combat déclenche un état de stress qui va altérer les fonctions du corps. Cette attitude découle bien évidemment d'une non-observation quant à la faculté d'autoguérison du corps physique, sans que vous interveniez en lui suggérant d'envoyer maintenant des enzymes spécifiques à tel endroit, de réguler le système hormonal, de digérer plus vite, d'augmenter le taux de glycémie ! La régulation et le maintien de l'équilibre physique sont des tâches qui incombent au corps, car ce sont ses fonctions, non les vôtres ! Il en va de même pour le rééquilibrage du poids. Mais vous pouvez aider le corps à retrouver son équilibre intérieur en soutenant toute votre équipe. »

« Comment utiliser mon énergie à bon escient ? Comment l'investir dans la solution ? »

« Chaque humain possède le plus puissant facteur de transformation : *l'accueil.* Telle une graine au stade latent, il éclot dès l'instant où tout état de combativité se dissipe. L'accueil n'est pas de l'ordre de la volonté ; il est votre *Potentiel de transformation,* un état naturellement présent chez l'enfant. Acceptez le passé tel qu'il a été et investissez votre énergie dans le moment présent, car votre corps communique uniquement à travers lui. Et l'unique réalité à laquelle vous faites face est le moment présent ! »

La chute de votre monde mental, la naissance de Peur de ne pas être aimé

Lorsque votre subconscient déclare la guerre à votre conscience.

Ses yeux s'ouvrirent péniblement. Recroquevillé sur un sol glacé, ce petit être savait très bien ce qui l'attendait. Ce n'était qu'une question de temps. Plongé dans la pénombre, il essaya de se défaire de ses chaînes, mais en vain. Il entendit des pas s'avancer et ses yeux enflés ne lui permirent guère de reconnaître la silhouette. Une imposante forme se dessina devant lui. Pris de panique, il tenta désespérément d'arracher les menottes, mais il n'eut pas assez de force. Ses petites mains tremblèrent et il supplia au fond de son cœur qu'on ne lui inflige pas de nouvelles peines.

« S'il vous plaît, laissez-moi partir », murmura-t-il péniblement.

« Tu sais que je ne peux pas ! » répondit la voix imposante.

« Je vous jure que je maintiendrai les trois règles d'or et… », mais la silhouette fit un brusque pas en avant. « Tu as déjà failli, misérable chose !

Jamais tu ne sortiras de ce trou ! Notre seigneur *Peur de ne pas être aimé* nous ordonne de t'enfermer à vie, sauf si… » La forme s'avança doucement vers ce petit visage déjà bien endurci.

« Sauf si quoi ? » demanda le petit être tourmenté. Il arrêta de respirer par peur de ne pas saisir les mots qui allaient suivre.

« Sauf si tu retournes volontairement dans le camp », ajouta la voix rauque en souriant.

« Non, pitié, pas le camp ! J'ai déjà subi un lavage de cerveau ! » hurla-t-il à pleins poumons.

Une gifle tranchante le fit taire. Il n'avait pas d'autre choix que de se soumettre à cette nouvelle torture psychologique s'il voulait avoir une mince chance de s'évader, pensa-t-il, la joue brûlante.

« Alors, crève ici ! On en a d'autres comme toi, qui sont bien plus dociles ! » La grande forme se leva d'un bond, fit un signe de la main et s'apprêta à partir à tout jamais.

« D'accord, j'y retourne. Prenez-moi avec vous ! » implora le petit être, le cœur lourd.

« Quelles sont les trois règles d'or ? » demanda son malfaiteur en hurlant.

« Ne jamais m'écouter, ne jamais me respecter, et ne jamais me réaliser », rétorqua le petit être nerveusement, tête baissée.

Dans un geste brusque, il fut traîné jusqu'au camp. Petit être faisait partie du groupe *les conscients*, de jeunes êtres encore remplis d'espoir. Les gardiens du camp, *les subconscients*, les fusillaient du regard. Aucun faux pas ne leur

était permis, sous peine de se retrouver enfermés dans une cave insalubre jusqu'à la fin des temps. Tous étaient soumis aux trois règles d'or qu'imposait leur souverain avec fermeté. *Peur de ne pas être aimé* observait l'activité depuis sa grande tour. À l'affût de tout écart, ce malfaiteur prenait un réel plaisir à faire peur aux nouveaux venus. S'il voulait avoir une chance de s'enfuir, il fallait qu'il se tienne à carreau cette fois, pensa-t-il tout en jetant un coup d'œil par-dessus son épaule. Cela faisait à peine une heure qu'il creusait un trou et son corps malfamé le faisait déjà souffrir. Il ne se souvenait plus du moment où il avait été emmené ici pour la première fois. D'ailleurs, aucun membre du clan des conscients ne s'en souvenait. Allait-il un jour pouvoir se libérer de cette dictature ou allait-il se transformer en subconscient sans même s'en rendre compte ? Oui, ces êtres complètement soumis à *Peur de ne pas être aimé* infligeant de terribles corrections à tout conscient qui aurait l'audace de s'opposer aux trois règles. Les dernières bribes de sa mémoire lui rappelèrent une phrase qu'un vieux sage des conscients lui avait transmise avant de mourir d'épuisement : « *Amour de Soi* est ton roi ! Il reviendra à toi ! » Il se souvint alors. Jadis, avant que ce camp ne fut construit, ce pays qu'ils nommèrent « le monde mental » était habité par des êtres qui prônaient l'importance de l'amour inconditionnel. Leur empereur *Amour de Soi* était un être bienveillant. Il leur enseignait les valeurs d'un monde parfaitement équilibré. Lui aussi, il avait trois règles d'or : l'écoute de soi, le respect de soi, et la réalisation de soi. Sa sagesse fut transmise dans le monde entier, jusqu'au jour où *Peur de ne pas être aimé* le mit au défi. Il voulut le combattre, mais *Amour de Soi* s'y opposa avec ferveur. Avant de partir, il dit aux gens de son peuple : « Le jour venu, vous vous souviendrez de mes paroles et vous serez libres de partir, car une fois la peur transcendée, rien ne pourra plus vous arrêter. »

Allait-il revenir un jour ? Abattu, il se résigna à accomplir sa tâche en continuant à creuser. De toute façon, il était perdu d'avance. Nulle échappatoire ne se dessinait à l'horizon. Il allait cesser de penser par lui-même en oubliant qu'il avait eu l'envie de fuir un jour. Finalement, il ne se poserait plus aucune question, mais il avalerait toutes les paroles de *Peur de ne pas être aimé* sans aucune once de résistance. Voilà l'état des choses. Pour l'instant, il était encore doté de sentiments, et ce foutu espoir lui collait encore à la peau. « Va-t'en, espoir ! Laisse-moi tranquille ! La dernière fois que je t'ai parlé, ils m'ont enfermé pendant trois mois. J'ai failli mourir à cause de toi ! » chuchota-t-il en contenant ses larmes. Mais aussitôt pensé, aussitôt remarqué ! Petit être avait oublié le pouvoir de *Peur de ne pas être aimé*. Lui seul avait le don suprême d'entendre tout ce que pensaient ses esclaves. C'était trop tard. Il allait subir une nouvelle fois un lavage de cerveau qui lui laissera des cicatrices à vie. Sauf si mon sauveur arrive à temps, pensa-t-il en pleurant amèrement…

Reprenez les commandes de votre équipe !

À l'instar de votre voyage terrestre, une structure spécifique a été établie dans le but de vous offrir un maximum d'expériences possible. Il y avait tout d'abord votre équipe, qui attendait avec impatience votre venue. Elle se réjouissait d'être guidée par vous, par votre sagesse et par votre amour inconditionnel. Au début de cette aventure, vous aviez un lien direct et solide avec elle. Ce lien, je le nomme *Amour de Soi*. Il est l'intermédiaire entre vous et votre équipe. En étant à l'écoute des divers besoins physiques, psychiques et émotionnels, vous permettiez à *Amour de Soi* d'exister. Mais hélas, quelque temps plus tard, par suite de diverses circonstances de la vie, et de l'influence du système social et éducatif, le lien avec votre équipe s'est transformé en *Peur de ne pas être aimé*, qui a le don de détourner votre

attention du corps-mental-émotion, car son but est de se l'approprier définitivement. À cause de cette peur, le chaos règne non seulement dans votre vie, mais sur toute cette merveilleuse planète bleue.

*Peur de ne pas être aim*é a déclaré la guerre à toute votre équipe, particulièrement à votre monde mental. Soumis à cette dictature, les conscients cherchent désespérément à se libérer de ce tyran. *Amour de Soi* les a quittés depuis longtemps, et ce, pour une seule raison : ils ont permis à *Peur de ne pas être aimé* de prendre les commandes, sans s'en rendre compte. Sachant que votre pays mental souffre indéniablement de cette oppression, qu'allez-vous faire ? Allez-vous aider Petit être à se libérer de toute cette torture psychologique ou allez-vous rester les bras croisés ? Avant de faire quoi que ce soit, vous devez savoir qu'il existe une facette cachée dans votre manière de percevoir votre mental et d'interagir avec lui. La plupart des gens partent du principe que leur mental devient sain dès l'instant où il est géré. Cela signifie qu'il faut le diriger avec détermination vers les objectifs souhaités, faire abstraction de ses faiblesses, créer des pensées positives en fuyant les négatives et faire de la méditation parfois dans le but de le faire taire. En résumé, il s'agit souvent de le façonner à votre guise. À votre guise ? Certainement pas ! Plutôt à la guise de *Peur de ne pas être aimé* ! Vos pensées positives vous ont-elles réellement aidé dans votre quête d'épanouissement ? Engendrent-elles un changement définitif dans le fonctionnement mental ? Permettez-moi d'en douter ! Je souhaite vous faire découvrir une manière radicalement nouvelle d'aborder votre mental pour qu'il puisse enfin guérir à jamais. Il ne s'agit pas d'une ruse ni d'une nouvelle façon de le modeler, mais bien au contraire d'un mécanisme fondamentalement naturel.

Imaginez un instant que votre mental soit une personne à part entière. Depuis son enfance, son entourage, le système éducatif et la société le

« façonnent » en permanence. On le soumet à un modèle de pensée et à un comportement bien cadré. Lorsqu'il n'obéit pas, on le brime, on le violente et on recolle les morceaux cassés. Puis, on recommence, mais avec plus d'insistance, à lui faire entrer dans le crâne ce qu'il est censé penser et même comment il doit agir ! Avec brutalité, on lui inculque des milliers de croyances qui fortifient son subconscient. Il se retrouve soumis à la loi de dualité « bien/pas bien » et on lui ordonne de trouver un « juste milieu » ! Le pauvre être mental, qui est votre deuxième ami et qui permet à votre essence de goûter à la vie, se retrouve totalement désorienté. Il a été façonné d'innombrables fois, et après tout cela on ose encore lui demander d'être fort, de ne pas manquer de confiance, d'aller de l'avant et d'arrêter de penser !

Imaginez maintenant que votre mental soit votre enfant et qu'il souhaite de tout cœur devenir un basketteur professionnel. Il possède toutes les capacités nécessaires, mais vous décidez qu'il deviendra un danseur classique. L'enfant se rebelle, vous lui lavez le cerveau en prétendant mieux connaître ses qualités et ses besoins, et vous l'envoyez de force faire des pointes, jusqu'à ce qu'il se brise les orteils. Quand il rentre plus que peiné non seulement par la douleur, mais aussi à cause de son incapacité à faire de la danse classique, vous l'inscrivez à un cours intensif et vous lui expliquez qu'il faut de la volonté, qu'il faut être fort, et que le succès se mérite ! Arrive enfin le jour où cet enfant, devenu adulte, fait des pointes avec légèreté. Vous êtes fier qu'il ait enfin réussi en vous réconfortant dans la croyance « Qui veut, peut ! ». Votre mental n'a jamais voulu faire de la danse classique. Il la déteste au plus haut point, mais à force d'en faire il s'est habitué. La tristesse pointe son nez lorsque vous prenez tout à coup conscience que cet enfant mental s'est complètement perdu de vue. Il ne sait plus du tout ce qu'il aime faire, ce qui est bon pour lui, et le mot « désir »

n'est plus qu'un lointain souvenir. Pour quelles raisons s'est-il soumis à ce point ? Pourquoi s'est-il laissé façonner aussi brutalement ? Uniquement par *peur de ne pas être aimé !* Cette énergie s'est sournoisement immiscée entre vous et votre mental. Elle a pris votre place de « guide » sans même que vous vous en aperceviez. À cause d'elle, vous avez oublié que votre mental est votre ami et non un ennemi à combattre. Vous avez oublié que votre mental a été traumatisé par certains évènements de la vie et qu'il est souffrant aujourd'hui. Dites-moi sincèrement comment vous agissez face à un ami qui se sent mal. Lui dites-vous : « Cesse de te plaindre et sois fort » ? Et s'il ajoute qu'il souffre d'un terrible manque de confiance, lui rétorquez-vous : « Oui, en effet, tu manques de confiance et cela va t'anéantir, mais ce n'est pas grave, car tu ne vaux rien » ? Je sais que vous ne vous adressez pas ainsi à votre entourage, mais c'est pour vous donner un exemple du comportement de *Peur de ne pas être aimé* envers votre mental. Il traite votre équipe sans aucun respect. Soyez honnête et dites-moi à quand remonte la dernière fois que vous avez félicité votre ami mental. À quand remonte la dernière fois où vous lui avez signifié être fier de ce qu'il est et de ce qu'il a accompli dans la journée. Je vous prie de noter cet évènement ci-dessous :

J'ai consciemment remercié mon mental pour tout ce qu'il est et pour tout ce qu'il fait pour moi le…

Environ 95 % des lecteurs seront incapables de se remémorer cet acte de reconnaissance, pour la simple et bonne raison qu'ils ne l'ont jamais fait ! Et savez-vous pourquoi ? Parce qu'ils n'ont plus conscience d'avoir à leur disposition une merveilleuse équipe qui ne souhaite qu'une seule chose : DE L'AIDE MUTUELLE ! Bien au contraire, ils croient que tout leur est dû ! Un corps parfait et performant, un mental fort et, surtout, pas d'émotions négatives ! Cela découle bien sûr de *Peur de ne pas être aimé*. N'oubliez

jamais une chose : **rien ne vous est dû, mais tout vous est offert naturellement si vous collaborez avec votre corps, votre mental et votre système émotionnel !**

La première source du mal-être mental : les jugements négatifs à son égard

Tant que *Peur de ne pas être aimé* dirige les fonctions de votre pays mental, aucune approche constructive ne s'offre à vous. Voyez par vous-même…

Situation 1 : Le corps physique

L'embonpoint

Imaginez la situation suivante : votre corps a quelques kilos superflus et vous vous trouvez devant un miroir. Dès que vous percevez le reflet de ce corps dans le miroir, *Peur de ne pas être aimé* culpabilise le mental en lui disant :

« *Tu es trop enrobé. Perdre du poids, c'est difficile. Il faut que tu luttes pour en perdre. Comment vas-tu pouvoir entrer dans ce magnifique vêtement ? Si tu ne te prives pas, tu ne perdras pas de poids. Tu manques de volonté puisque tu n'arrives pas à gérer la nourriture ! Tant que tu auras ce corps, tu ne pourras pas t'aimer !* »

La douleur ou la maladie

Souvenez-vous d'une situation dans laquelle le corps souffrait d'une douleur ou d'une maladie. Que répond le malfaiteur face à cette situation ?

« *Le corps a encore des douleurs !* Elles ne vont jamais disparaî*tre et il n'y aura jamais de solutions à cela ! Le corps n'a pas assez de ressources pour guérir et il va mourir ! Tu ne pourras jamais t'aimer et aimer ce corps tant qu'il aura des douleurs !* »

Situation 2 : Le mental par rapport au travail

Vous êtes au travail et votre supérieur vous fait une critique. Le président actuel de votre mental, *Peur de ne pas être aimé*, soumet votre pauvre mental à ses paroles sévères :

« *Tu dois t'appliquer davantage ! Il faut que tu sois plus performant ! Pourquoi t'attires-tu tout le temps des ennuis ? Tu manques d'assiduité et tu dois faire plus d'efforts en ce sens ! Continue ainsi et tu perdras ton travail ! Je n'ose pas imaginer les conséquences si tu te retrouves au chômage ? Tu n'es qu'un nul ! Tu ne peux pas t'aimer tant que tes efforts ne sont pas reconnus et que ton supérieur te fait des reproches !* »

Situation 3 : La relation de couple

Tout allait bien, jusqu'au jour où vous vous rendez compte que le bonheur dans votre vie de couple pâlit progressivement. Votre partenaire ne vous porte plus la même attention et vous vous sentez seul. Le tyran profite de la situation pour déstabiliser davantage un mental déjà tourmenté :

« Tout est de ta faute ! Ton/ta partenaire ne t'aime plus comme avant. Tu *ne lui portes plus assez d'attention. Il/ elle ne perçoit plus ta beauté et ta sensualité, parce que tu te laisse aller ! Il faut que tu fasses des efforts pour rectifier la situation si tu ne veux pas le/la perdre. Tu ne peux pas t'aimer tant que ton/ta partenaire ne t'aime pas !* »

La deuxième source du mal-être mental : Peur de ne pas être aimé rend le mental coupable !

Pouvez-vous observer dans quel état lamentable votre paysage mental se trouve ? C'est un terrain infertile et occupé par un tyran qui n'a pas l'intention de lâcher prise ! Après avoir jugé négativement la situation, *Peur*

de ne pas être aimé soumet votre ami mental à un fonctionnement qui est dévastateur pour lui. Celui-ci se résume à une seule question : « Pourquoi ? », une question inhérente au stade d'analyse.

« Pourquoi *est-ce que ton/ta partenaire ne te porte plus autant d'attention ? Pourquoi est-il/est-elle aussi distant(e)* ? Pourquoi *n'arrives-tu pas à résoudre ton problème de couple ? Pourquoi ne perds-tu pas de poids ? Pourquoi est-ce que ton supérieur te fait des reproches ? Pourquoi manques-tu de volonté ?* » Et ainsi de suite.

Vous souvenez-vous de la première règle d'or de *Peur de ne pas être aimé* ? Ne pas s'écouter ! Ce manipulateur veut à tout prix empêcher que vous réinstauriez la relation d'*Amour de Soi* avec votre équipe, car il perdrait bien évidemment tout son pouvoir malsain sur elle.

Votre mental se soumet aux questions précédentes : « *Pourquoi est-ce que mon/ma partenaire ne me porte plus autant d'attention ? Peur de ne pas être aimé* répond : Parce que tu n'arrives pas à lui donner ce dont il/elle a besoin ! *Pourquoi est-il/est-elle aussi distant(e) ?* Parce que lui ou elle ne t'aime plus ! Parce que tu n'es plus aussi séduisant ! Parce que tu ne t'occupes plus de lui/d'elle ! *Pourquoi je ne perds pas de poids ?* Parce que tu ne te prives pas assez ! Parce que tu ne gères pas la nourriture ! *Pourquoi est-ce que mon supérieur me fait des reproches ?* Parce que tu n'es pas assez performant ! *Pourquoi est-ce que je manque de volonté ?* Parce que tu es faible et nul ! »

Tant que vous permettez au malfaiteur d'être à votre place, toute votre équipe en subit les conséquences. Un état de stress permanent est provoqué, influençant les fonctions vitales de votre corps avec, pour seul résultat, une détérioration ultérieure et une reprise de poids garantie !

La troisième source du mal-être mental : Peur de ne pas être aimé soumet votre mental au rôle de victime.

La stratégie de combat de *Peur de ne pas être aimé* ne s'arrête pas à la non-écoute et au non-respect de l'équipe. Pire encore, ce tyran soumet votre mental au rôle de victime et à la sensation d'impuissance qu'il peut entraîner.

Votre mental demande : *Pourquoi je n'arrive pas à perdre du poids définitivement ? Pourquoi je n'arrive pas à résoudre mon problème de couple ? Pourquoi je n'arrive pas à être heureux ? Peur de ne pas être aimé* répond : Parce que tu es victime du manque d'affection maternel/paternel dont tu as tellement souffert durant l'enfance. Parce que tu n'as pas pardonné à ton père/à ta mère. Parce que tu as vécu un traumatisme qui te bloquera toute ta vie et que jamais tu ne seras épanoui !

Pendant combien de temps encore allez-vous permettre à *Peur de ne pas être aimé* de le diriger ? N'êtes-vous pas touché par ses atroces méthodes de torture ? Je suis intimement persuadée que vous souhaitez une vie épanouie. Et pour ce faire, il vous suffit de reprendre votre place de « guide ». Vous avez toutes les ressources nécessaires en vous, alors utilisez-les dès maintenant !

La quatrième source du mal-être mental : l'illusion de la dépendance

J'aimerais partager un extrait d'entretien avec Rolf, qui souffrait de sa dépendance à la cigarette, afin que vous puissiez prendre conscience à quel point *Peur de ne pas être aimé* a rendu votre mental malade !

Je tendis un verre d'eau et quelques grains de sel de mer à mon patient, qui était sur le point de s'étouffer à cause d'une toux chronique. À chaque inspiration, un sifflement pulmonaire se faisait entendre. Il me regarda d'un air un peu honteux et prit l'eau et le sel de mer. Quelques minutes plus tard, il était à nouveau capable de respirer sans tousser.

« Je pense que je n'ai pas besoin de vous expliquer la raison de ma présence. J'ai essayé l'hypnose, les timbres antitabac et d'innombrables autres choses, mais rien n'y fait. Ma dépendance est plus forte que moi. Cela fait trente ans que je fume et, croyez-moi, c'est plus que difficile d'arrêter, même lorsque j'ai l'impression par moments de cracher mes poumons », dit-il le regard baissé.

« La cigarette ou toute autre forme de dépendance ne découle que d'une seule chose : votre voix malade. Elle a créé d'innombrables associations telles que : « Je fume lorsque je me sens bien ou je fume lorsque je vais mal. » Je pris une cigarette et la lui donnai. Étonné, il m'interrogea : « Pourquoi me donnez-vous une cigarette ? »

« Regardez un instant cette cigarette et dites-moi si vous en avez envie. »

Hébété, il poursuivit : « J'ai toujours envie d'une clope. Comme vous le disiez, qu'il s'agisse d'un bien-être ou au contraire d'un mal-être, elle m'accompagne presque vingt-quatre heures sur vingt-quatre. »

« Bien, dites-moi dans quel état d'être vous êtes maintenant. Que ressentez-vous ? »

« Je me sens bien parce que je sais que grâce à votre méthode je vais pouvoir arrêter de détruire mon corps. Mais je me sens mal aussi parce que j'ai envie de cette cigarette. » Rolf l'observa et huma son odeur. Je lui repris

la cigarette et l'allumai. Puis j'expirai la fumée d'un air soulagé. Rolf me regarda consterné, sans dire un mot.

« De quoi avez-vous envie ? » poursuivis-je.

« De cette foutue clope ! » Je continuai d'inhaler la fumée.

« Que symbolise cette cigarette pour vous à cet instant précis ? » J'étais totalement consciente de la difficulté à laquelle Rolf faisait face, mais il n'y avait qu'une seule manière de lui faire prendre conscience de sa voix malade.

Tapotant du pied gauche, Rolf poursuivit d'un ton marquant une nervosité grandissante : « Elle symbolise une forme de soulagement ! Mais pourquoi me posez-vous ces questions et pourquoi me provoquez-vous ainsi ? Je n'ai jamais vu ça auparavant ! »

« Je ne provoque pas Rolf, mais sa voix malade. Je vous ai expliqué que deux voix gouvernent votre mental. L'une est *Peur de ne pas être aimé* et elle représente votre mental souffrant. L'autre, *Amour de Soi*, guide votre corps, votre mental et vos émotions en douceur à se libérer de tout ce qui est néfaste pour eux. Il lui est possible d'être présent uniquement si vous prenez en charge votre équipe. **Ce n'est pas l'envie de fumer qui vous donne la tentation de cette cigarette, mais la lutte contre l'envie qui engendre l'envie. Plus vous luttez contre cette envie, plus elle s'intensifie !** Pouvez-vous observer la différence ? Et ne cherchez surtout pas à compenser l'absence de tabac par autre chose, car il n'y a aucun substitut à cela. Votre pauvre mental croit qu'il a du plaisir à fumer. Vous êtes le guide de l'équipe et vous savez qu'il n'y a pas de plaisir à inhaler de la fumée toxique. Tant que votre mental maintient cette croyance, il va vouloir trouver une autre source de plaisir pour remplacer celle du tabac, mais à nouveau, rien ne le remplace ! Après

avoir arrêté de fumer, les gens me disent souvent qu'ils compensent ce manque par la nourriture. Mais comprenez-vous qu'il est impossible de compenser ce manque ? Manger plus, n'atténuera pas l'envie d'une cigarette ! Ayez totalement conscience de cela ! Associer le plaisir et l'acte de fumer est une aberration mentale. » Dans les yeux de Rolf, je voyais la souffrance du mental piégé dans la toile de *Peur de ne pas être aimé*. D'un bond, mon patient se leva, s'approcha de moi et me dit : « Donnez-moi une cigarette ! »

« Non, Rolf. La cigarette, c'est terminé pour vous ! » Je savais que cette manière de parler provoquerait sa voix malade de manière radicale, mais je restai assise en le fixant droit dans les yeux. Il fit quelques pas et ressentit une immense colère. « Rolf, je sais que vous n'acceptez aucune forme de refus. Votre mère vous a refusé bon nombre de choses lorsque vous étiez enfant, si vous comprenez ce que je veux dire. Il y a deux ans, votre partenaire a refusé votre demande en mariage et pas plus tard qu'il y a deux mois, on vous a refusé une augmentation de salaire. »

« Et alors ! » hurla-t-il dans une colère explosive.

« Ce ne sont pas ces évènements qui poussent votre voix malade à vous obliger à fumer. L'unique raison de votre envie de fumer est votre refoulement émotionnel. Vous n'accueillez jamais votre colère parce que vous croyez qu'elle est néfaste pour vous. Et tant que vous luttez contre votre colère, l'envie de fumer persiste. »

« D'accord, mais à cet instant précis une petite clope m'aiderait à me détendre », ajouta-t-il, tel un enfant capricieux. « Mon corps en a besoin ! »

« Votre corps n'en a absolument pas besoin. La nervosité et votre changement d'humeur ne sont pas du ressort physique ; ils découlent uniquement de votre mental perturbé. Votre voix malade ne sait pas qu'elle est malade ! Mais vous en avez conscience. Il faut que vous l'aidiez à guérir », lui dis-je sur un ton enveloppé de tristesse.

« Mais je n'arrive déjà pas à m'apporter de l'aide, comment pourrais-je aider ma voix malade ? » soupira-t-il.

« Asseyez-vous, Rolf. » Il acquiesça et prit place. « Plus vous résistez à cette envie de fumer, plus vous avez envie de fumer. La lutte crée un stress inimaginable pour votre corps et vous en avez conscience puisque vous venez de soupirer à plusieurs reprises. Avez-vous déjà observé votre manière d'inhaler la fumée ? Vous avez mentionné que l'acte de fumer est une forme de soulagement. Or, vous avez sûrement remarqué que le soupir, cette grande inspiration ventrale suivie d'une expiration qui détend le corps, se rapproche de la manière de fumer une cigarette. Au moment où vous croyez avoir besoin d'une cigarette, il s'agit fondamentalement d'un besoin de respirer profondément. À cet instant, votre corps a besoin de libérer ses tensions par la respiration. C'est un acte totalement naturel. Or, votre voix malade vous fait croire que c'est la substance de la cigarette qui vous soulage, alors qu'au contraire il ne s'agit que d'un besoin d'oxygénation. Cela peut paraître très banal comme raisonnement, mais tous mes patients qui arrêtent de fumer éprouvent un immense besoin de remplir leurs poumons par une bonne bouffée d'air frais et pur et non par une bouffée remplie de produits toxiques. En intégrant les exercices de respiration et en suivant votre programme d'eau personnalisé, vous constaterez qu'il est plus que simple d'arrêter d'empoisonner le corps ! »

« En effet, je n'ai jamais fait ce lien. Vous me demandez de ne pas lutter contre mon envie, mais je suis ici pour arrêter de fumer, donc pour cesser d'avoir envie ! » protesta-t-il.

« Absolument, et vous ressortirez d'ici comme si vous n'aviez jamais été fumeur, je vous le garantis ! *Mais il faut vous donner le droit d'avoir envie. En vous donnant ce droit, l'envie n'a plus lieu d'être !* » répondis-je.

Fronçant les sourcils, Rolf renchérit : « Je ne comprends rien du tout ! »

« Je m'adresse à vous Rolf et non pas à la voix malade, qui ne peut pas comprendre puisqu'elle est perturbée ! Le processus est simple. Écoutez attentivement : *tant que vous avez un « outil » qui vise à combattre un problème, le problème doit se maintenir !* C'est comme la clé et la serrure. L'une ne va pas sans l'autre. Mais dès l'instant où vous abandonnez « l'outil », le problème se dissipe, puisqu'il n'a plus lieu d'être. » C'est là un processus qui peut être appliqué à tout problème dans votre vie. Si vous ne souhaitez plus avoir de problèmes dans votre couple, il faut vous donner le droit d'être dans le conflit. Si vous souhaitez vous libérer d'une douleur, il faut lui donner le droit d'exister et non pas lutter contre elle. *Donnez-vous entièrement le droit d'avoir envie d'une cigarette et vous n'en aurez plus jamais envie !* Mais pour cela, vous devez transcender les informations qui parviennent de *Peur de ne pas être aimé*. D'abord, ce manipulateur incitera le mental à fumer une cigarette dans l'unique but d'étouffer la colère. Mais une fois la cigarette terminée, il dira au mental qu'il faut lutter contre les envies, car elles détruisent le corps ! Observez-vous la manipulation ? Croyez-le ou non, votre corps a plus de ressources que ce que vous pouvez imaginer. Ce qui le rend malade n'est pas seulement la cigarette, mais avant tout cette souffrance mentale qui engendre un état de stress néfaste pour votre corps. Et fumer

dans un état de stress est pire que fumer dans un état de relaxation. Sauf que lorsqu'un fumeur est vraiment détendu, l'idée de fumer ne lui traverse plus l'esprit. Je ne vous dis pas que fumer est bon pour la santé, puisque cela ne fait pas partie des fonctions naturelles de votre corps. La cigarette, comme toute autre forme de compensation, est toujours le support d'une émotion qui n'a pu être vécue et exprimée. Vous n'arrivez pas à ouvrir les portes de votre système émotionnel tant que *Peur de ne pas être aimé* manipule votre mental, car il lui interdit de toucher aux émotions dites négatives. Cette cigarette est l'obstacle qui barre la route à votre colère. La colère est une énergie positive. Elle a le droit d'exister et elle n'engendre aucun conflit si l'individu l'accueille entièrement. Ce n'est que le refoulement de l'émotion qui provoque tout déséquilibre dans votre vie et dans ce monde. »

Rolf me regarda. Il respira de manière ventrale, signe d'une relaxation mentale et physique. « Que dois-je faire concrètement ? »

« Accueillir votre colère lorsqu'elle se manifeste. Maintenant, j'aimerais que vous me parliez de votre mère. »

« Ma mère a toujours préféré mon frère. Elle lui a tout servi sur un plateau doré. Il a pu choisir son métier, alors que moi j'ai dû reprendre l'entreprise de mon père qui a été rachetée dernièrement et dont le supérieur me refuse une augmentation de salaire ! Je n'ai jamais pu dire non à ma mère. Mais bon, à force on s'habitue. »

« On croit s'habituer, mais au fond ce n'est pas possible. Si vous étiez habitué à cette contrainte, vous n'auriez pas besoin d'en parler maintenant. » Je m'allumai une deuxième cigarette. Même rituel : grande expiration, signe d'un soulagement. « Poursuivez », lui dis-je. Les yeux de Rolf étaient à nouveau fixés sur la cigarette et il s'efforça de rester concentré sur sa

respiration. Il continua en soulevant d'autres problèmes qu'il avait rencontrés avec sa mère, et à un moment précis, je l'interrompis : « Est-ce que maintenant vous avez envie d'une clope ? »

« Oui, j'en ai encore envie », rouspéta-t-il.

« Pourquoi, à votre avis, cette envie est-elle encore présente ? »

« Parce que je ne me donne pas le droit d'en avoir envie », dit-il l'air triste.

« L'envie d'une cigarette symbolise uniquement le refoulement de votre colère. Vous n'avez pas dit à votre mère à quel point vous étiez en colère, n'est-ce pas ? Et il existe diverses situations, comme le refus de votre demande en mariage ou le refus d'une augmentation de salaire, qui vous mettent en colère. Donnez-vous maintenant le droit d'être en colère pour que la prochaine fois vous ne la « ravaliez » plus avec de la fumée de cigarette. De toute évidence, il n'y a rien qui vous permette de faire taire vos émotions. Elles ressurgiront aussi longtemps que vous leur tiendrez tête. Aussi longtemps que votre voix malade vous laissera croire qu'il n'est pas acceptable d'être en colère, vous serez en colère et vous essayerez en vain d'étouffer celle-ci en fumant. Votre corps incarne ce processus à merveille ! Lorsqu'il tousse, il s'étouffe avec toutes ces émotions refoulées, avec tous ces non-dits. Il est de votre droit de vous exprimer sur ce qui ne vous convient pas ! Désormais, exprimez votre colère, et si vous le faites face à d'autres personnes, veillez à ne jamais les juger. Il vous suffit de leur dire que vous êtes en colère par rapport à telle situation, sans chercher à les culpabiliser. »

Les réels besoins de votre ami mental

Vous savez que votre mental souffre à cause de certaines croyances néfastes formées par l'association de multiples facteurs tels que la cigarette

et le bien-être. J'aimerais maintenant que vous imaginiez que votre équipe d'amour se trouve juste là, devant vous. Votre deuxième ami, le mental, a trois besoins fondamentaux pour rétablir et maintenir une relation harmonieuse avec vous et, par conséquent, avec le corps et l'émotion :

1) Votre écoute 2) Votre aide 3) Que vous soyez son porte-parole.

Reprenons l'exemple de la cigarette. Tout ce qui a été dit à son sujet n'est que le reflet d'un mental perturbé. Ce sont ses mots, ses pensées et ses croyances, et non pas les vôtres. Comme vous le savez maintenant, il s'agit plus précisément des paroles de *Peur de ne pas être aimé*, car votre ami mental est totalement conscient du mal qu'il inflige au corps. Votre rôle, cher Rolf, est d'aider votre deuxième ami, ce qui est d'une simplicité absolue ! »

Cher lecteur, je vous suggère de relever précieusement les points suivants, puisqu'ils sont applicables à chaque situation de souffrance mentale.

Ma clé de réussite

Je crée un dialogue constructif avec mon mental.

a. Face à une difficulté mentale, dites-lui que vous l'entendez et que vous avez conscience de ses souffrances, en vous adressant ainsi à lui : « Cher mental d'amour / cher ami mental, j'entends tes souffrances et j'en ai pleinement conscience. »
b. Donnez-lui le droit d'être dans ses souffrances et dites-lui qu'il n'a pas à lutter contre celles-ci. Donnez-lui le droit d'être tel qu'il est maintenant : « Cher ami mental, je te donne le droit d'être souffrant et tu n'as pas à lutter contre ta souffrance. Je te donne le droit d'être tel que tu es maintenant. »

c. Dites-lui que vous êtes à sa disposition et que vous lui offrez votre aide. Demandez-lui son aide en retour. Faites-lui comprendre qu'il occupe une place importante à vos yeux : « Cher ami mental, je suis là pour toi et je te soutiens, peu importe tes états d'être. Je t'offre mon aide, mais toute l'équipe et moi avons besoin de toi aussi. »
d. Rappelez-lui que vous formez une équipe soudée : « Cher ami, nous formons une merveilleuse équipe et, sans toi, ce ne serait pas possible. »
e. Remerciez-le et témoignez-lui votre amour : « Cher ami, je te remercie de tout ce que tu es et de tout ce que tu as fait jusqu'ici, et je t'aime inconditionnellement. »
f. Rappelez-lui qu'il est libre de choisir ce qui est bon pour lui : « Cher ami, tu es libre et je te donne le droit d'en profiter pleinement ! »

Une étape cruciale est également la réintroduction du système émotionnel. Dès que le mental se manifeste, une émotion jaillit naturellement. Il vous revient de lui expliquer que l'émotion a également le droit d'exister et qu'elle ne lui veut aucun mal. Expliquez-lui qu'il n'est pas seul, mais entouré de deux amis, le corps et l'émotion, avec lesquels il s'entendait à merveille avant. Je ne vous cache pas qu'il vous faudra être patient, car votre mental souffre depuis de nombreuses années. Ne le brusquez pas, mais partagez votre sagesse avec lui et passez un maximum de temps à dialoguer avec lui, à lui expliquer, à le rassurer. En appliquant chaque jour les phrases susmentionnées, vous l'aiderez à guérir définitivement.

Parmi les trois besoins de votre mental, il est évident que le troisième facteur – être le porte-parole de votre mental – est le point le plus difficile à appliquer au début, et ce, pour une seule raison : les gens confondent très

souvent les fonctions « porte-parole » et « interprète ». Or, un porte-parole a pour mission de RÉPÉTER chaque mot. Donc, si votre mental dit : « J'en ai marre de cette situation accablante », je vous prierai de *répéter* la phrase mot à mot ! Si vous ne lui êtes pas fidèle, si vous lui tournez le dos, le tyran reprendra rapidement votre place, ne l'oubliez pas.

Reprenons l'exemple de Rolf, qui venait à l'instant d'appliquer les six étapes du dialogue mental.

« Je vous invite maintenant à prendre votre téléphone et à appeler les trois personnes concernées, si vous êtes d'accord. Dites-leur uniquement ce que votre mental a besoin d'exprimer en suivant les trois étapes *Écoute-Aide-Porte-parole,* mais dans un non-jugement absolu. Donc, écoutez-le, et si vous observez qu'il craint de leur parler par peur de ne pas être entendu ou d'être rejeté, rassurez-le. Dites-lui que vous lui offrez votre aide. Soyez uniquement son porte-parole et n'ayez pas la prétention d'interpréter ses ressentis. S'il s'agissait d'un de vos amis et que votre tâche consistait à transmettre ses mots à d'autres personnes, vous ne vous permettriez guère d'inventer des choses qu'il n'exprime pas. Alors, faites de même pour votre mental ! Afin de faciliter l'exercice, il est indispensable de vous imaginer que votre ami mental se trouve en permanence à l'extérieur de vous, juste là à vos côtés. Je vous ai déjà expliqué en quoi consistent la désidentification et la notion de détachement face à votre équipe. Le détachement est crucial, car si vous souhaitez entendre, dialoguer, comprendre, transmettre et rassurer votre deuxième ami, il est fondamental que vous ne vous confondiez plus avec lui ! On se revoit donc dans une heure ? » Les yeux écarquillés, Rolf me fixa, bouche bée. Mais il fit l'exercice et revint une heure plus tard. J'avais disposé trois paquets de cigarettes sur la table ainsi qu'un cendrier et un briquet. Lorsqu'il s'assit, Rolf ne les remarqua même pas.

« J'ai fait l'exercice », dit-il d'un ton neutre.

« Avez-vous pu transmettre les mots de votre mental et dire que vous étiez en colère ? »

« Oh que oui ! J'ai appelé ma mère, mon ex-partenaire, et mon chef. Bizarrement, il n'y a eu aucun conflit. Je leur ai simplement dit que telles situations me mettaient en colère et que j'avais le droit d'exprimer ce qui me touche. Ma mère a pleuré au téléphone. Je ne l'ai jamais entendue pleurer ! Elle m'a dit qu'elle avait conscience de tout ce que je lui ai dit et qu'elle me demandait pardon. Étonnant de sa part ! Quant à mon ex-partenaire, elle m'a simplement écouté et m'a dit une chose que je retiens pour ma vie future, à savoir qu'elle n'avait pas eu l'intention de me blesser, même si c'était inévitable que cela me rende triste, mais qu'elle avait comme devoir de se respecter dans ses choix. Je me suis aperçu que mon propre respect a souvent été banni à l'arrière-plan. J'ai toujours voulu faire plaisir, surtout aux femmes, puisque je n'avais jamais eu le sentiment d'être aimé par ma mère. Aujourd'hui, je porte un nouveau regard sur mon passé et je prends conscience que toutes mes cigarettes ne m'ont pas servi à grand-chose, à part infliger de lourdes peines à mon corps. »

« Comment vous sentez-vous, Rolf ? »

« Je me sens soulagé et profondément libre, et mon mental aussi. » Un timide sourire s'affichait sur son visage.

« Regardez ces trois paquets de cigarettes. Un paquet pour chaque personne. Chaque fois que votre mental ne pouvait pas exprimer ses ressentis à ces trois personnes, *Peur de ne pas être aimé* l'incitait à fumer. Maintenant que vous savez tout cela, il vous suffit de rester dans cette

bienveillance envers votre équipe, car sans elle vous ne seriez pas là non plus. »

Ma clé de réussite

Je crée une nouvelle relation avec mon mental et je le soutiens !

Appliquez chaque jour les exercices de dialogues avec votre mental que vous avez relevés dans l'histoire de Rolf. Invitez votre ami le mental à participer à la vie et montrez-lui qu'il est important à vos yeux. À partir de maintenant, imaginez-le en permanence à vos côtés. Une fois votre relation rétablie, vous serez surpris de constater qu'il est doté d'une intelligence et d'une intuition extrêmes et qu'il vous veut du bien !

Révélation 6

Votre système émotionnel, votre troisième ami

Un paysage désertique se dessina devant lui. À perte de vue, des enfants souffrant de famine agonisaient dans un silence absolu. « Parfait ! pensa-t-il, ce sera mon nouveau domicile ! » D'un pas hâtif, il se dirigea vers un de ces corps gisant sur le sol. Il lui donna un léger coup de pied en s'assurant qu'il était toujours en vie. De grands yeux bleus se tournèrent vers lui. Le visage pâle et le corps affaibli, l'enfant se hissa de toutes ses forces. Le souffle coupé, il faillit s'étouffer. « À manger, s'il vous plaît, donnez-moi à manger ! » articula-t-il douloureusement.

Dans une indifférence absolue, la voix lui demanda : « Comment t'appelles-tu ? »

« Je me nomme Colère, mais il y a également mes sœurs, Tristesse et Peur. » Colère pointa son doigt sur elles.

« Où sont tes parents ? » entendit l'être émotionnel.

« Il n'y a plus personne à part nous et notre roi nous a quittés. S'il vous plaît, donnez-moi à manger », le supplia-t-il.

« De quoi te nourris-tu ? » ajouta la voix d'un air satisfait.

« D'émotions. Mais il n'y en a plus depuis des années. Depuis que la guerre a éclaté dans le pays voisin, le monde mental, on nous laisse mourir de faim. »

« Parfait, je vais tous vous nourrir, mais à une condition… », dit la voix d'un ton menaçant. Les autres êtres émotionnels du coin s'étaient joints à eux. Assis par terre, car manquant sévèrement d'énergie, ils entendirent :

« Vous allez m'obéir au doigt et à l'œil ! »

Les êtres émotionnels le regardèrent, effrayés. « Pourvu qu'il nous nourrisse », pensa l'un d'entre eux, ne sachant pas encore que le but ultime de leur nouveau souverain était leur anéantissement.

Peur de ne pas être aimé avait encore quelques fidèles adeptes. Il ordonna aux subconscients d'envahir ce pays, jadis semblable à un paradis. Colère revit ce paysage féérique orné de fleurs et d'êtres qui cohabitaient en paix. Dans un dernier soupir, il se leva péniblement. Ses ennemis l'encerclèrent, un sourire sadique aux lèvres. « Un jour, *Amour de Soi* reviendra ! » hurla-t-il à pleins poumons. Ce furent ses derniers mots.

« Ne cherchez pas les causes de *vos déséquilibres physiques*
dans le corps, mais dans votre système émotionnel ! »
– N. R.

Avant d'ouvrir un nouveau chapitre de votre nouvelle vie, j'aimerais tout d'abord vous féliciter pour votre courage. Certes, il n'est pas toujours facile de faire face à *Peur de ne pas être aimé*, car ce personnage regorge d'innombrables arguments qui dissuadent la plupart des humains adultes de poursuivre leur quête d'épanouissement. Mais vous êtes doté d'une volonté inébranlable que vous savez désormais utiliser à bon escient. Celle-ci ne doit être appliquée qu'à une seule fin : *r*établir votre relation *avec votre équipe* !

Non seulement vous avez réalisé à quel point votre pays mental était soumis à une dictature malsaine, mais vous avez aussi aidé *Amour de Soi* à reprendre sa place. Or, il existe un dernier risque. *Peur de ne pas être aimé* n'a pas encore complètement disparu, mais il est allé se cacher à un endroit

particulier où les habitants sont encore plus vulnérables que ceux de votre monde mental. Ce sont des êtres dotés d'une extrême sensibilité et qui ont été vos meilleurs alliés lorsque vous étiez enfant.

La coupure émotionnelle

Les enfants en bas âge me permettent chaque fois d'observer cette spontanéité qui n'est plus qu'un lointain souvenir pour l'adulte. Un jour, en allant me promener avec Philippe, âgé de quatre ans, qui conduisait avec fierté son nouveau vélo, j'ai observé à quel point il était en communication avec son système émotionnel. Il tomba soudainement du vélo, me regarda, surpris par sa chute, se hissa précipitamment, et donna un coup de pied à son vélo en s'écriant : « Il est nul, ce truc ! » Sa réaction était purement émotionnelle. Or, règle générale, l'adulte dans ce cas de figure n'atteint plus le système émotionnel, car il est trop préoccupé par les causes de sa chute et la honte qu'elle pourrait provoquer dans certaines circonstances. Observez-vous la différence ? Le point d'interruption est toujours provoqué par un mental déséquilibré. Celui-ci déclenche la rupture d'un système dans lequel vous avez fondamentalement baigné étant enfant : votre système émotionnel.

L'écoute du corps physique permet l'écoute émotionnelle

L'écoute est fondamentalement une transmission d'informations. L'information est telle une énergie qui va toujours du point A au point B sans faire aucun détour sur sa trajectoire. Par analogie avec le corps physique, considérez qu'il est le point de départ, le point A, le point B étant votre système émotionnel. Dans l'exemple concernant Philippe, vous pouvez observer que l'information physique (par exemple la douleur de la chute) atteint immédiatement le système émotionnel (une réaction émotionnelle, dans ce cas de figure, la colère). Le passage du flux d'information allant du

point A au point B provoque l'annihilation de toute forme de lutte et donc de stress. Or, chez l'être humain adulte, cette information est toujours interrompue à cause du déséquilibre dans son mental. Observons maintenant de plus près le point d'interruption :

Imaginez un instant que vous ayez passé une nuit horrible à souffrir de douleurs incessantes ne vous laissant aucun répit. Malgré l'état morose du matin, vous décidez de vous rendre au travail. À ce point, deux schémas se présentent. Le premier, que vous connaissez déjà et qui n'est point « l'écoute du corps physique », et l'autre, qui repose sur son écoute et qui remédie immédiatement à son rétablissement.

Schéma 1 : La voie de Peur de ne pas être aimé

Dès votre réveil, votre corps manifeste une douleur vive. Le mental malade ajoute un commentaire qui témoigne d'une utilisation inappropriée de ses fonctions : « Ah, j'ai encore mal ! Pourquoi ? J'ai pourtant tout essayé ! Comment vais-je faire à la longue ? Comment vais-je faire pour travailler ? Mais que puis-je faire ? Il faut que je combatte cette douleur une bonne fois pour toutes ! »

Après ce discours, le mental quitte la maison, muni d'un état de combativité accru. Avant même d'avoir franchi la porte, votre voisin(e) vous salue en vous demandant comment vous allez ? *Peur de ne pas être aimé* force le corps à sourire et vous répondez par un automatisme absolu, soit par « ça va » (ce qui ne veut rien dire, car soit ça va bien, soit ça ne va pas bien !) soit par « ça va bien », qui serait dans ce cas un mensonge. Oui, un mensonge terrible pour votre équipe, qui est encore forcée de dissimuler son mal-être par un faux sourire. Le tyran est sournois ; il vous fait dire des choses qui ne correspondent pas à l'information initiale de votre équipe, mais il vous oblige surtout à faire des choses qui ne correspondent pas à cette

information. Cette information « douleur » ne devrait jamais être refoulée en faisant semblant que les choses vont pour le mieux ! Mais la fourberie du tyran ne s'arrête guère, puisqu'à toute personne que vous croisez sur votre lieu de travail d'autres « merci ça va » s'ajoutent poliment. En entendant une de vos collègues se lamenter, il vous dit : « Il y a quand même des gens qui ne cessent de se plaindre ! » Le paradoxe est-il à son paroxysme ? Non, pas encore, car d'autres faux-semblants vont s'ajouter à votre journée, jusqu'au moment où vous franchirez la porte de votre maison. À cet instant, tout le stress de la journée qui a été infligé à vos amis par de nombreux mensonges doit être compensé. Saviez-vous que chaque fois que vous mentez, votre respiration devient thoracique ? Observez votre corps la prochaine fois ! De retour à la maison, vous vous retrouvez peut-être confronté à un terrible sentiment de solitude. Peut-être auriez-vous besoin de parler à quelqu'un de vos difficultés actuelles. Hélas, même entre vos quatre murs, *Peur de ne pas être aimé* vous maintient sur le pied de guerre : « Ne te laisse pas abattre par tes problèmes ! Tu ne vas quand même pas appeler telle personne pour te lamenter, comme le fait ta collègue de travail ! Il y a tout de même pire que cela dans la vie ! » vous dit-il, tout en compromettant une fois de plus l'équilibre de l'équipe. Peut-être avez-vous peur de vous montrer vulnérable. Peut-être avez-vous peur de demander de l'aide. Peut-être souhaiteriez-vous prolonger votre problème en faisant semblant que tout va bien.

Résultat : vous vous trouvez à ces instants de mensonges dans un refoulement émotionnel qui va créer encore plus de tensions et de stress et donc davantage de douleurs physiques. Alors, n'en voulez pas au corps, qui essaie tant bien que mal de rectifier le tir, mais plutôt à *Peur de ne pas être aimé*, qui maintient votre équipe dans des apparences mensongères !

Comment vais-je ?

Une manière simple et infaillible de savoir comment vous vous sentez réellement consiste à observer la respiration. La prochaine fois que la question « comment vas-tu ? » vous sera adressée, observez la première inspiration avant d'y répondre. Si celle-ci n'atteint pas la région abdominale, vous pouvez conclure qu'aucun de vos trois amis ne se sent bien à cet instant.

Schéma 2 : La voie d'Amour de Soi

Encore au lit après une nuit pénible, vous prenez contact avec le corps grâce aux exercices de respiration. À cet instant, toute votre attention porte sur la respiration, ce qui est synonyme d'écoute du corps. L'observation en conscience se fait dans l'absence de commentaires, ne l'oubliez pas ! Remarquez-vous la différence entre être à l'écoute du corps et être à l'écoute de *Peur de ne pas être aimé* ? Dans ce dernier cas, le tyran incite sans cesse à émettre des jugements négatifs et il fait surtout croire à votre mental que la douleur physique n'a pas le droit d'exister. L'écoute a lieu dans un état de non-interaction. Aucune question du genre « pourquoi ai-je mal ? » ou « que puis-je faire pour faire cesser ces douleurs ? » n'intervient. Puis, lorsque vous croisez votre voisin(e), vous ne faites pas de sourire forcé si le corps souffre à cet instant. Avant de lui répondre, demandez-vous : « Mais comment mon équipe se sent-elle maintenant ? » Pour cela, il vous suffit d'observer la première inspiration, comme je l'ai mentionné précédemment. Soit vous lui répondez honnêtement, soit vous ne lui répondez pas et vous lui retournez la question, mais ne vous mentez plus désormais ! *Peur de ne pas être aimé* prône infatigablement ce que votre équipe *devrait* être au lieu de lui permettre *d'être ce qu'elle est !* Il laisse croire au mental qu'il doit avoir peur de ne pas être accepté, reconnu, aimé, entendu, et la liste s'allonge ainsi sans fin. C'est à ce point que la boucle est bouclée. La peur le met en mode

« fuite ». Une « fuite » dans les bras d'un tyran qui est l'unique promoteur de tout déséquilibre dans votre vie !

L'émotion vous veut du bien !

Vous avez certainement entendu parler de la gestion des émotions. Diverses méthodes promulguent l'importance d'entretenir des émotions dites « positives ». Mais maintenir des émotions positives équivaut à refouler les émotions négatives ! Toute émotion est jugée par *Peur de ne pas être aimé*, qui rejette radicalement la peur, la colère et la tristesse. J'aimerais reprendre l'histoire précédente de Sarah, qui croyait jusqu'alors trouver une solution à sa souffrance en émettant diverses hypothèses mentales. Cependant, elle réalisa un jour que toutes les croyances et les stratégies de son mental malade menaient uniquement à combattre les problèmes. Cela, par peur de faire face aux émotions refoulées.

« Qu'est-ce qu'une émotion refoulée ? » s'interrogea Sarah.

« C'est la première forme de résistance qui engendre la lutte mentale et donc un stress physique intense. Imaginez maintenant qu'une peur surgisse dans votre système émotionnel. Quelle est alors votre réaction mentale ? »

« Mon mental essaie d'éviter cette peur. »

« Pire encore, il n'essaie pas seulement de l'éviter, mais lui claque la porte au nez ! Pourquoi fait-il cela ? »

« Parce qu'on lui a fait croire que la peur est son ennemie. Dire à quelqu'un qu'on a peur n'est pas forcément une image qu'on souhaite refléter. La dernière fois que j'ai exprimé ma peur, c'était dans les bras de mère et je devais avoir sept ans. »

« Comment réagiriez-vous devant un enfant qui vient se consoler dans vos bras parce qu'il a peur ? Que lui dirait l'adulte ? »

« Je lui dirais qu'il n'a pas besoin d'avoir peur. J'essaierais de le rassurer, c'est certain ! »

« Observez-vous qu'à cet instant l'enfant croit être rassuré parce qu'il a l'impression que vous chassez sa peur ? Avez-vous déjà vu un parent dire à son enfant : « Tu as le droit d'avoir peur, mais cette peur ne t'empêche pas de faire ce dont tu as envie » ? Non. Pourquoi ne lui est-il pas possible de répondre de cette manière à l'enfant ? Parce qu'il est doté d'un mental malade, emprisonné dans d'innombrables formes de croyances illusoires. Le parent croit bien sûr rassurer l'enfant, mais au fond il vient de lui apprendre à refouler son émotion ! »

« Je n'ai jamais considéré cette situation de ce point de vue. Mais alors faudrait-il réagir de la même manière devant toute émotion négative ? »

« Voyez la mère qui réprimande la colère de son enfant. Cette réaction crée par la suite un potentiel de refoulement difficilement appréhendable en tant qu'adulte. Si cette mère punit son enfant pendant qu'il fait une crise de colère sans lui donner les explications nécessaires, l'enfant va inconsciemment associer la colère à un comportement intolérable. Cette croyance, présente chez la plupart des adultes, se traduit par : *Si j'exprime ma colère, ma tristesse ou ma peur, je serai rejeté par l'autre !* Toutes vos croyances ont pris naissance durant votre enfance. Plus l'enfant prend de l'âge, moins il accède à son système émotionnel, puisque son approche de la vie aura fortement tendance à être gouvernée par *Peur de ne pas être aimé*. Chaque inhibition émotionnelle s'accumule jusqu'à atteindre son point de saturation. Elle ne disparaît pas, tant que vous n'aidez pas votre ami mental à lui ouvrir la porte ! »

Intriguée, Sarah ajouta : « Mes envies de manger découlent-elles aussi d'un refoulement émotionnel ? »

« Repensez un instant à la relation que vous aviez avec votre père et observez : *Peur de ne pas être aimé* piège chaque fois votre mental dans un cercle vicieux. Cette peur lui transmet diverses hypothèses en l'obligeant surtout à croire que le père aurait dû être différent dans le passé. Lorsque vous repensez à votre père, une émotion jaillit naturellement, mais elle n'accède jamais à votre conscience puisque le malfaiteur coupe votre lien avec votre équipe. Dès lors, il ne vous est donc pas possible d'entamer un dialogue constructif avec votre mental. Les conséquences de l'absence de communication avec vos trois amis déteignent fâcheusement sur les fonctions du corps, du mental et des émotions. Ne soyez pas surprise si votre mental force le corps à ravaler l'émotion avec de la nourriture. »

Les trois émotions principales : la peur, la colère, la tristesse

Afin d'instaurer une relation harmonieuse avec chaque partie de votre équipe, sachez avant tout que l'être émotionnel est souvent sujet à la tristesse, à la colère et à la peur. Pourquoi ce penchant pour des émotions dites négatives ? Parce que, dans son passé, il lui a sans cesse été interdit de s'exprimer lorsqu'il était dans de tels états d'âme. Il a régulièrement été puni et il souffre aujourd'hui d'une terrible maladie : *la peur de dire ce qu'il ressent*. Vous avez certainement observé la réaction d'un enfant auquel on interdit quelque chose. Le « non ! » qu'on lui adresse ne lui donne qu'une seule envie : faire ce qui est interdit ! Votre ami émotionnel fonctionne de la même manière. S'il pleure parce qu'il est triste, mais que vous le lui interdisez, sa tristesse s'accentuera inévitablement et tôt ou tard il se refermera complètement et cessera toute forme de dialogue. Sachez une chose : un corps, un mental et un système émotionnel muets sont plus que dangereux ! Justement, cela prouverait que vous avez malheureusement perdu pour toujours le lien avec votre équipe et que seul le tyran *Peur de ne*

pas être aimé la dirige. Partez donc du principe qu'aussi longtemps qu'il vous est possible d'entendre ses informations, tout va pour le mieux !

L'émotion est telle une vibration qui traverse le corps et lui transmet des informations capitales à son bien-être. Toutes les émotions sont fondamentalement « bonnes » pour votre corps et votre mental. Savez-vous pour quelle raison ? Non seulement parce qu'elles transmettent des informations indispensables au maintien de l'homéostasie, mais parce qu'elles permettent également au mental de transcender toutes ses peurs, ce qui le libère de sa maladie. Je sais que le tyran vous demande de ne pas être d'accord avec cet énoncé et j'ai moi-même longtemps résisté à cette révélation de taille avant que ma vie ne se transforme de manière radicale. Laissez libre cours à vos émotions, car elles vous veulent du bien ! « Oui, mais je ne me sens pas bien dans cette angoisse quotidienne ! » vous dit le mental. Certes, mais d'où découle-t-elle ? D'un refus, donc d'un état de combativité dont *Peur de ne pas être aimé* est l'auteur. Donnez le droit à votre mental et à votre émotion d'être angoissés, et l'angoisse disparaîtra ! Lorsque vous ressentez de la peur, c'est uniquement parce que vous lui interdisez d'exister !

Je souhaite vous inviter à comprendre *qu'il n'existe ni de bonnes ni de mauvaises émotions !* Remettez en question tout ce que vous avez entendu sur la gestion des émotions. Repensez à votre enfance et aux réactions parentales face à votre colère. Observez-vous dans votre quotidien et prenez conscience que vous avez établi votre modèle de base à partir de « ouï-dire » à votre sujet et de ce qui est bien ou pas dans le monde ! *Peur de ne pas être aimé* a tissé une toile dans laquelle vous collez comme un insecte mort ! Agitez-vous, battez des ailes et sortez de là ! Ainsi, votre équipe pourra être sauvée ! Vivez votre vie en mordant à pleines dents les fruits de vos émotions. Nourrissez-vous d'elles, car votre corps et votre mental ne

peuvent pas se rééquilibrer sans elles puisque vos trois amis sont intimement liés !

Quel est le constituant de base d'une émotion ? Dans l'absolu, elle n'est qu'énergie. Et qu'est-ce que l'énergie ? *Un espace vide neutre qui permet à l'Observateur d'avoir une perception spécifique de ce qui est !* Mais qui est cet observateur ? *Amour de Soi* ou *Peur de ne pas être aimé*. Votre vie prend une toute nouvelle tournure, selon l'observateur que vous choisissez en conscience. Tout ce que vous observez dans votre quotidien, toutes les personnes, toutes les situations et tous les problèmes auxquels vous et votre équipe faites face sont issus des *interprétations de l'un de ces observateurs*. Comment pourriez-vous alors dire d'une énergie fondamentalement neutre qu'elle est bonne ou mauvaise ? Il ne s'agit que d'un point de vue ! *Amour de Soi*, l'intermédiaire entre vous et votre équipe, vous permet de faire l'expérience de la perception constructive. *Peur de ne pas être aimé* détruit tout sur son passage, lentement mais sûrement. Votre corps est également de l'énergie, un espace vide neutre. Vous souvenez-vous du premier exercice d'observation devant un miroir dans la deuxième révélation ? Par quel observateur perceviez-vous ce miracle physique ? Prenez profondément conscience que la manière de percevoir cet instant présent, votre vie et le monde découle uniquement de l'observateur que vous choisissez !

Le cercle vicieux alimentaire

Suzanne, vingt-huit ans, travaille au sein d'une entreprise internationale. Depuis deux ans, ses ambitions professionnelles diminuent progressivement tandis que son corps a pris onze kilos. Selon son mental, le facteur déclencheur est sa nouvelle supérieure qui ne lui laisse aucun répit. Peu importe le travail effectué, sa supérieure a toujours un commentaire à faire. Son système émotionnel se trouve quotidiennement dans une

incommensurable colère refoulée. Non seulement cela engendre davantage de colère, de mépris et d'insatisfaction, mais cela aboutit surtout à un comportement alimentaire des plus désordonnés. Suzanne observe peu à peu que chaque inhibition émotionnelle déclenche une subite envie de sucreries. Le scénario est toujours le même et il n'est guère constructif.

Premier obstacle

La nourriture « consolation », premier refoulement émotionnel

Devant la colère refoulée, son mental malade se précipite vers le distributeur et oblige le corps à engloutir du chocolat jusqu'à l'écœurement. Pendant l'absorption de nourriture, le mental a l'impression d'être dans une « bulle de protection » face aux « attaques » de la supérieure de Suzanne. Piégée par *Peur de ne pas être aimé*, Suzanne n'observe pas encore que dès l'instant où elle a le sentiment d'être à l'abri de toute agression extérieure, elle refoule son amie la colère. Manger durant cette situation précise est signe d'une inhibition émotionnelle. Si elle donnait le droit à cette émotion d'exister, si elle « l'accueillait », l'envie mentale de manger disparaîtrait spontanément. Mais le point le plus important à observer est le suivant : pourquoi Suzanne souffre-t-elle dans sa relation avec sa supérieure ? Qu'est-ce qui empêche concrètement une entente ? L'unique obstacle à une relation harmonieuse est le suivant : à cause de *Peur de ne pas être aimé*, Suzanne ne se donne jamais le droit d'être en colère contre les commentaires de sa supérieure. Elle refoule sans cesse cette colère, ce qui l'intensifie davantage. N'oubliez pas que l'émotion a toujours besoin d'un support. Dans ce cas-ci, le support de la colère refoulée se trouve précisément dans le comportement de sa supérieure. Si Suzanne permettait à *Amour de Soi* de rétablir son lien

avec son équipe d'amour, la colère s'estomperait naturellement et, avec elle, les kilos superflus. Mais puisque le grand manipulateur est encore aux commandes, il ordonne à l'équipe : « Mange une douceur quand ça ne va pas, cela t'apaisera ! » Son équipe se trouve dans un état de combativité et de stress néfaste dans lequel l'unique issue est le fait de « manger pour se consoler ».

Deuxième obstacle

La culpabilité, deuxième refoulement émotionnel

Une fois le chocolat englouti, la « bulle de protection » imaginaire disparaît soudainement. Afin d'entretenir le mal-être, le malfaiteur cherche un autre coupable : le mental. Il réprimande Suzanne par des jugements qui ne sont pas constructifs : « Tu n'es plus faite pour ce travail, car tu n'arrives plus à l'assumer. Tu manques de discipline et tu devrais songer à changer de métier. De toute façon, tout est de ta faute ! Jamais tu n'aurais dû manger ces sucreries ! C'est certain qu'aucun homme ne voudra de toi, car tu n'es plus du tout séduisante ! Tu es désespérante et tu ne trouveras aucune solution ! Surtout, laisse les doigts de cette foutue colère ! Tu vois bien à quoi elle te mène ! Alors *gère* ta colère une fois pour toutes ! » En écoutant les dictats de *Peur de ne pas être aimé et en s'y soumettant*, votre mental claque une deuxième fois la porte à la colère.

Troisième obstacle

Le rôle de victime, troisième refoulement émotionnel

Ce scénario aboutit toujours à un mélodrame mental. Après une éphémère consolation et une culpabilité sans fin, le rôle de victime

intervient. Le dictateur ajoute : « Tout est de la faute de tes parents ! Tous ces traumatismes dans ta vie ne te permettront jamais d'être épanoui ! Si tes parents, tes frères et sœurs, tes amis étaient vraiment présents et disponibles lorsque tu as besoin d'aide, tu ne serais pas aussi seul et abandonné. Tu as toujours vécu avec ce sentiment d'abandon et peu importe tes efforts, ils ne seront jamais reconnus ! » Ceci est le troisième refoulement émotionnel engendrant par la suite un nouveau cercle vicieux alimentaire. Chacune de ces trois manipulations provoque une nouvelle envie de manger. Le pauvre mental oblige le corps à manger pour se consoler ; il lui fait engloutir frénétiquement de la nourriture quand il se sent coupable et lorsqu'il se soumet au rôle de victime.

Premier piège : Lutter contre les « envies »

Ce qui se joue maintenant est hautement paradoxal, mais observable au quotidien. D'une part, il y a le manipulateur qui oblige votre mental à nourrir le corps, mais lorsqu'il est sur le point de le faire, *Peur de ne pas être aimé* lui demande de lutter contre les envies de manger. Votre ami est obligé de croire qu'en luttant contre ces envies, en ayant suffisamment de volonté et en faisant surtout abstraction des « faiblesses » émotionnelles, il arrivera à nouveau à « gérer » la situation. Malheureusement, sans votre aide, il n'arrive pas à comprendre que la lutte en engendre davantage.

Deuxième piège : Les faux-semblants

Une amie de Suzanne lui conseille de faire abstraction de la difficulté : « Ne te laisse pas pourrir la vie par ta supérieure ! Elle doit être profondément frustrée dans la vie. N'entre pas dans son jeu, mais reste forte. Fais simplement ton travail et ignore-la du mieux que tu peux. »

Suzanne ne comprend pas que ces suggestions proviennent de *Peur de ne pas être aimé* habitant aussi dans la tête de son amie, puisque ce tyran est

hélas présent chez la plupart des adultes. Après les avoir mises en pratique, aucun changement ne se produit. Bien au contraire, le système émotionnel est à son point de saturation, ce qui est dangereux pour l'équilibre du corps.

Troisième piège : Le mépris

Ce troisième piège est le pire qui soit. Il amène le mental à une forme de mépris qui aboutit, à moyen terme ou à long terme, à la dépression. Il a essayé en vain de mettre toute son énergie dans l'écoute de son malfaiteur et se retrouve désormais dans un état d'épuisement total. Il se déteste parce qu'il ne trouve aucune solution et que le corps continue à prendre du poids. Les régimes ne l'ont guère aidé et il croit encore manquer de volonté ! Son propre mépris se transforme en une haine générale. Suzanne maudit sa supérieure et il se déteste au plus haut point.

Prendre conscience mentalement

1. **Que reflète l'autre ?**

   Lors du suivi avec Suzanne, cette dernière a tout d'abord pris conscience que sa supérieure reflétait une personnalité à laquelle son mental malade aspirait profondément. Son mental enviait plus particulièrement la vie de couple de sa supérieure, sa détermination, sa silhouette, sa réussite professionnelle, sa manière de s'habiller et de s'exprimer, et bien d'autres choses encore. Il est arrivé à un tel point de jalousie, que l'unique issue était le mépris.
2. **Pourquoi votre ami mental cherche-t-il à être comme l'autre ?**

   La deuxième prise de conscience fut de taille. Suzanne se rendit compte que son mental voulait être comme sa supérieure parce que celle-ci incarnait des qualités que ses parents ont toujours exigées d'elle. Il s'agit d'un schéma familial auquel la plupart des adultes succombent.

Au lieu de chercher qui vous êtes réellement et ce qui fait de vous un *être unique*, vous choisissez inconsciemment la voie du schéma parental. Lorsque vous étiez enfant, vos parents vous félicitaient quand vous incarniez des caractéristiques à leur image. Réussir, être fort, avoir de l'ambition et, surtout, avoir de la volonté, tout cela représentait des facettes de votre personnalité qui étaient approuvées par vos parents, mais également par des personnes de votre entourage proche. Il s'agit d'un comportement subconscient dont *Peur de ne pas être aimé* tire tout le profit !

Prendre conscience émotionnellement

Suzanne observait d'un point de vue émotionnel que la colère n'avait jamais pu s'exprimer face à ses parents. Sa mère, qui incarnait la première image féminine à laquelle son mental s'identifiait dans l'enfance, n'a jamais exprimé de la colère. Son père, par contre, était soumis à une colère chronique. Dès que cette émotion se manifeste, *Peur de ne pas être aimé* oblige le mental à se comparer aux parents : sa mère qui n'exprimait jamais sa colère et son père qui l'exprimait trop. Finalement, il a peur de la colère, ce qui engendre un stress physique et des envies de manger. Pouvez-vous observer l'ambiguïté mentale ? Que faire à ce stade d'observation ? Écouter, dialoguer et rassurer le mental en lui expliquant que les émotions sont ses amies et qu'elles ne sont plus à combattre. Après ces prises de conscience mentales et surtout émotionnelles, Suzanne se rendit compte que sa supérieure la « poussait inconsciemment » à ouvrir la porte à ses propres émotions. En se donnant le droit d'être en colère et d'y goûter pleinement, Suzanne a naturellement libéré son mental de ses envies alimentaires. Depuis, elle a repris *sa place*, celle d'un être unique qui ne peut être comparé à qui que ce soit. Toute son équipe a retrouvé le plaisir de travailler et a

même su construire une relation amicale avec sa supérieure, qui semble avoir radicalement changé de comportement. Mais détrompez-vous, elle n'a pas modifié quoi que ce soit. Ce qui a changé, par contre, c'est la relation que Suzanne entretient avec ses trois amis.

Ma clé de réussite

J'ouvre les portes à mon système émotionnel.

L'approche face à votre ami émotionnel est identique à l'aide que vous apportez à votre mental. Vous souvenez-vous de ses trois besoins fondamentaux ? 1) Votre écoute ; 2) Votre aide ; 3) Que vous soyez son porte-parole. Je vous demande d'aborder votre système émotionnel de la même manière. Veuillez suivre les étapes ci-dessous et les appliquer chaque jour.

a. Lorsque des émotions jaillissent, il est tout d'abord important d'observer votre mental. N'oubliez pas qu'il a été entraîné à les refouler et que c'est exactement ce que nous voulons éviter désormais. Vous allez, en premier lieu, vous adresser à votre mental : « Cher mental d'amour / cher ami mental, j'ai pleinement conscience de ta difficulté à laisser s'exprimer l'émotion, parce que jusqu'alors *Peur de ne pas être aimé* t'obligeait à la détester. Pourtant je sais que tu es un être aimant et rempli de sagesse. Je te demande ton aide, car l'émotion a besoin de s'exprimer. Toi, moi, le corps et l'émotion formons une merveilleuse équipe et je souhaite vous apporter mon aide. »
b. Après le dialogue avec votre ami mental, adressez-vous à votre système émotionnel : « Chère émotion d'amour, je te remercie d'être présente, et tes informations sont une aide précieuse pour toute l'équipe. Je te donne entièrement le droit d'être telle que tu es maintenant. L'équipe et

moi avons besoin de ton aide et nous te remercions pour tout ce que tu fais. Tu es un être libre et je t'aime inconditionnellement. Toi, moi, le corps et le mental formons une merveilleuse équipe et je souhaite vous apporter mon aide. »

Je libère le mental de ses « envies de manger » !

- Devant une « envie de manger », veuillez tout d'abord prendre physiquement contact avec votre corps en posant votre main gauche sur le ventre. Ce contact est capital, car il ramène votre attention sur le moment présent et donc sur votre équipe. S'il y a une envie de manger, c'est tout simplement parce que le malfaiteur a pris votre place et qu'il a eu le temps de manipuler votre mental.
- Après avoir pris physiquement contact avec votre corps, buvez de l'eau. Ensuite, faites quelques respirations ventrales. Attendez 30 minutes en vous laissant le temps de dialoguer avec votre mental et votre émotion. Remerciez votre équipe pour tout ce qu'elle est en train de faire.
- Lors d'un état de stress intense prenez l'habitude de boire davantage d'eau. Vous pouvez alors boire tranquillement quelques gorgées pendant les 30 minutes d'attente.

Continuez à suivre les indications de votre programme d'eau.

Révélation 7

L'Amour de Soi

« L'Amour ne porte qu'un seul visage : le vôtre ! »

« Je veux devenir chanteuse ! » s'exclama la petite fille en brandissant ses bras vers le ciel, un merveilleux sourire aux lèvres. Sa jupe rose, ornée de fleurs, tournoyait dans le vent.

« Tu veux rire ! Ce n'est pas un travail sérieux ! Tu feras des études comme tes frères ! » répondit son père sèchement, sans même la regarder. Ce petit être vulnérable, totalement dépassé par cette réaction brutale, vit son for intérieur se briser en une fraction de seconde. Tel un vase qui éclate violemment au sol, Hélène se sentit écartelée. Une vague de gifles tranchantes la secoua avec force. Le regard vide, la gorge nouée et les bras ballottants étaient le signe d'un changement imminent. Son père continua à cheminer l'air de rien et ajouta avec force, comme si sa fille n'était pas déjà anéantie : « Tu chantes faux en plus ! »

En cet après-midi de printemps, cette enfant âgée de neuf ans dut s'abandonner promptement. Partie toute joyeuse d'accompagner son père à la pêche, elle rentra transformée. Sans qu'elle ait eu le temps de s'y opposer, une autre entité avait farouchement pris la place de son meilleur ami *Amour de Soi*. Par ces quelques mots prononcés par son père, tout espoir s'était soudainement envolé…

« La plus grande faiblesse de l'homme
réside dans la peur de ne pas être aimé.« »
– N. R.

Le plus grand traumatisme vécu par l'être humain se situe quelque part dans l'enfance. Pour la petite Hélène, ces quelques mots suffirent à rompre le lien avec son équipe. Elle se sentit obligée de le faire, puisque les exigences de son père l'y contraignaient quotidiennement. À maintes reprises, elle se sentit rejetée, jusqu'à ce qu'elle comprenne et intègre ce que son père et son entourage attendaient d'elle. Une course effrénée qui la poussait à être reconnue et aimée par les autres pesait lourdement sur sa vie. Happée par la toile de *Peur de ne pas être aimé*, elle oublia complètement qui elle était et ce qu'elle voulait vraiment atteindre dans la vie.

La transformation se fait toujours de manière sournoise. Dans diverses situations de votre enfance, vous étiez forcé de renvoyer votre fidèle ami *Amour de Soi*. Cette séparation brutale créa votre première blessure. Il en découla un sentiment que tout être humain adulte a ressenti au moins une fois dans sa vie : l'abandon. *Peur de ne pas être aimé* est à la tête d'une vaste entreprise. Ses officiers *Sentiment de rejet*, *Culpabilité* et *Contrôle* sont armés jusqu'aux dents et ils essaient de vous barrer l'accès à la porte qui mène à l'épanouissement. Le plus grand traumatisme de votre vie n'est pas de vous être senti rejeté par les autres, et ce n'est pas non plus de vous être senti coupable. Votre plus grande blessure est celle d'avoir été obligé de rejeter *Amour de Soi* par peur de ne pas être aimé.

Ce monde que vous percevez au quotidien est régi par ces deux forces : *Amour de Soi* et *Peur de ne pas être aimé*. Vous n'avez pas choisi consciemment votre camp et vous n'êtes pas coupable de votre situation

actuelle. Vous avez été amené de force à vous soumettre à un nouveau régime qui dictait dès lors votre manière de vous comporter avec votre équipe.

Le sentiment de rejet

Trois « fausses » motivations mentales poussent l'équipe jusqu'au bord du précipice. Le sentiment de rejet, la culpabilité et, finalement, le contrôle. Ces trois facettes sont liées les unes aux autres et s'engendrent mutuellement. J'appelle cela un cercle vicieux. Elles aboutissent toutes à la peur. Vous savez maintenant que la peur n'est pas une énergie malsaine, mais qu'elle vous permet de surmonter les blocages dans votre système émotionnel. Même si le tyran est peut-être encore en train de vous dire : « Laisse les doigts de cette peur ! » je vous invite humblement à l'observer de manière pragmatique, afin que vous puissiez prendre conscience que le *refoulement de la peur* déclenche inévitablement un processus de compensation. C'est uniquement en faisant entièrement face à vos émotions et en leur donnant le droit d'exister qu'il vous est possible de restaurer le lien avec votre équipe d'amour et d'accroître votre capital épanouissement. Êtes-vous prêt à mettre un terme à cette souffrance et à vous sortir de la toile tissée par *Peur de ne pas être aimé* ? Parfait ! Alors, allons-y !

Le rejet, la première blessure

Tout le monde possède cette première blessure qui n'est autre que le sentiment de rejet. Peut-être que votre mental s'est senti rejeté lorsqu'il avait l'impression de ne pas faire partie d'un groupe d'amis ou lorsqu'il avait le sentiment de ne pas être compris. D'innombrables situations peuvent déclencher cette première blessure que le malfaiteur veut maintenir à vie ! Prenez un instant pour noter toute situation présente ou passée qui vous rappelle cette blessure du rejet. Pour ce faire, je vous invite à demander à

votre ami mental de faire l'exercice avec vous. Imaginez qu'il soit maintenant à vos côtés et demandez-lui de relever des situations qui témoignent du sentiment de rejet. Il est important de formuler les phrases à la troisième personne. Remerciez-le de sa participation et de son aide précieuse.

Afin de faciliter la communication avec votre deuxième ami, veuillez maintenant lui demander : « Cher ami mental, dans quelles situations t'es-tu senti rejeté ? »

Exemples :

Mon mental s'est senti rejeté…

… quand, à sa dernière fête d'anniversaire, personne ne lui a prêté attention.

… chaque fois que son/sa partenaire a oublié la Saint-Valentin.

… lors du divorce, car personne n'a pris de ses nouvelles.

… la dernière fois où son supérieur l'a critiqué.

… lorsque son père ne l'a pas félicité quand il a gagné un concours.

… etc.

Avez-vous eu de la difficulté à formuler les phrases à la troisième personne ? Si tel est le cas, c'est tout simplement parce que vous vous prenez encore pour votre mental. Essayez au mieux de maintenir la désidentification et imaginez que vous transmettez les ressentis d'un ami proche.

Premier obstacle

À quel endroit cherchez-vous les causes de vos problèmes ?

Dès l'instant où une difficulté apparaît, un mental déséquilibré déclenche inévitablement un processus qui se nomme : « Chercher la cause du mal-être à l'extérieur de soi-même ! » Il cherche alors un « facteur déclencheur »

qui est lié soit à une personne, soit à une situation, soit à un aliment. Je vous invite maintenant à faire une observation qui vous permettra de vous détacher de cet engrenage « manger pour se consoler » ou encore « créer un mécanisme de compensation » par peur d'affronter la situation.

Exercice A : Le déclencheur du processus de compensation

En utilisant la mémoire mentale, veuillez noter toutes les situations par rapport aux trois facteurs sous-mentionnés qui provoquent un processus de compensation. Celui-ci aboutit à ce que vous nommez « l'envie ». Il peut s'agir d'une envie de manger, de boire une certaine boisson, de faire du sport alors que le corps est déjà épuisé, de faire le ménage une énième fois, ou de défouler votre frustration sur quelqu'un d'autre. Écrivez à nouveau les phrases à la troisième personne, donc en écoutant attentivement ce que votre mental vous révèle sur son comportement de compensation.

Un processus de compensation est déclenché relativement à :

1. Une personne
   Exemple : Lorsque mon mental voit la nouvelle femme de mon ex-mari, il ressent un déséquilibre intérieur qui peut lui donner l'envie de défouler sa frustration sur quelqu'un d'autre.
2. Une situation
   Exemple : Lorsque mon mental se sent seul, il ressent un déséquilibre intérieur qui peut lui donner l'envie de faire le ménage une énième fois.
3. Un aliment
   Exemple : Lorsque mon mental mange un morceau de chocolat, il ressent un déséquilibre intérieur qui peut lui donner l'envie de manger d'autres sucreries.

Exercice B : Le refoulement émotionnel et le processus de compensation

En reprenant l'exercice précédent, veuillez maintenant noter l'émotion sous-jacente pour chacune de vos phrases :

1. Exemple : Une envie est déclenchée lorsque mon mental voit la nouvelle femme de mon ex-mari.
2. Posez-vous la question suivante : quelle émotion en découle ? La peur, la colère ou la tristesse ?
3. Notez la phrase émotionnelle de la manière suivante : « Une envie est déclenchée lorsque mon mental refoule la colère face à la nouvelle femme de mon ex-mari / Une envie est déclenchée lorsque mon mental refoule la tristesse face à la solitude / Une envie est déclenchée lorsque mon mental refoule la peur face à l'acte de manger du chocolat. »

Le sentiment de rejet actuel découle d'un rejet dans l'enfance

Nous avons évoqué le sentiment de rejet au début de ce chapitre. Celui-ci est intimement lié à la relation que vous entretenez avec votre équipe et englobe le rejet de votre corps, le rejet de votre mental, ainsi que le rejet de votre liberté émotionnelle. Vous avez soulevé des situations dans lesquelles votre mental était confronté à ce sentiment. Or, cette blessure qu'il ressent peut-être encore aujourd'hui et dans diverses situations puise ses racines dans l'enfance. Cette première blessure découle d'un sentiment de rejet que votre mental a vécu par rapport aux parents, car ils sont les premières personnes auxquelles il s'identifie. À un moment donné, vous avez eu l'impression qu'un ou plusieurs de ces trois aspects, soit votre corps, votre mental ou vos émotions, ont été rejetés par vos parents ou par les personnes qui vous ont éduqué. Le mental, dans sa fonction de mémoire, joue un rôle

capital. La majorité de ses croyances ont été façonnées durant les premières années de vie, mais d'autres sont venues ensuite s'y greffer. Or, il est indispensable d'observer la croyance de base, car c'est uniquement celle-ci qui met votre équipe et vous-même dans un état de mal-être. Le nœud du problème dans ce sentiment de rejet est basé sur la croyance suivante : « Si l'on rejette une partie de mon image, c'est parce qu'on ne m'aime pas ! » Cette corrélation, la plupart du temps enfouie au plus profond du subconscient, conduit incessamment à un refus d'amour-propre.

Le pilier de votre épanouissement n'est autre que l'amour inconditionnel à votre égard et donc à l'égard de vos trois amis. Si vous souhaitez vous libérer de vos afflictions, peu importe leur nature, vous n'avez d'autre choix que d'aimer chaque partie composant cette équipe. *Amour de Soi* vous y aide quotidiennement, à condition que vous soyez de nouveau à l'écoute de votre corps, de votre mental et de vos émotions ! Une fois que vous aurez pris conscience de cette première croyance erronée « Si l'on rejette une partie de mon image, c'est parce qu'on ne m'aime pas ! », une croyance qui scelle la porte à votre *solution immédiate*, vous comprendrez les raisons de toute cette lutte qui a dû être investie. Le point capital permettant le lâcher-prise vis-à-vis de toutes les croyances engendrant irrévocablement de nouvelles stratégies de lutte est d'observer qu'elles sont toutes issues d'un bagage héréditaire et qu'elles engendrent des schémas répétitifs à souhait ! Les aspects qui ont été rejetés par vos parents lorsque vous étiez enfant sont ceux que vous rejetez maintenant. Le problème dans ce manque d'amour de soi a simplement été transposé de vos parents à vous-même. Hélas, *Peur de ne pas être aimé* se transmet tel un gène défectueux ! Mais fort heureusement, les gènes peuvent être modifiés grâce à des prises de conscience émotionnelles.

Exercice C : Quelles images ont été rejetées par mes parents ?

Si vous souhaitez vous défaire de toute image qui n'est pas constructive dans la relation avec votre équipe, il est capital non seulement de vous libérer de l'image qui était acceptée par vos parents et après laquelle la voix malade court inlassablement, mais également de vous défaire de l'image qui était rejetée. Veuillez maintenant noter dans l'ordre toute situation qui reflète un sentiment de rejet de soi.

1. Le rejet face à mon corps
   Exemples : Il y a eu un rejet face à mon corps…

   - lorsqu'il ne terminait pas le repas, car le père se fâchait ;
   - lorsqu'il tombait maladroitement, car les parents le réprimandaient ;
   - lorsqu'il sautait de joie sur les nouveaux fauteuils, car les parents le grondaient ;
   - lorsqu'il chantait, car on lui demandait de cesser de faire du bruit.

2. Le rejet face à mon mental
   Exemples : Mon mental s'est senti rejeté…

   - lorsqu'il avait de mauvaises notes, car la mère le grondait ;
   - lorsqu'il ne s'occupait pas des frères et sœurs, car il était puni ;
   - lorsqu'il disait non à une demande, car le père faisait du chantage ;
   - lorsqu'il faisait la tête, car les parents lui demandaient de se retirer dans la chambre.

3. Le rejet face à mes émotions
   Exemples : Mon système émotionnel s'est senti rejeté…

   - lorsqu'il manifestait de la colère, car le père le corrigeait sévèrement ;
   - lorsqu'elle était triste, car la mère la disputait ;

- lorsqu'elle avait peur, car les parents lui disaient qu'elle n'était plus un bébé.

Exercice D : L'image qui a été rejetée par mes parents

Notez toutes vos phrases en commençant maintenant par :
Exemple :

- Mon équipe ne s'est pas sentie aimée lorsque le père se fâchait parce qu'elle ne terminait pas le repas.

Exercice E : L'image qui a été acceptée par mes parents

À ce point, il est important de clarifier une chose essentielle : toute image qui a été rejetée ou acceptée par vos parents doit être annihilée. Il n'est donc pas question de maintenir les images qui ont été acceptées par vos parents, car elles ne correspondent pas à votre vraie nature puisque *Peur de ne pas être aimé* les a façonnées à sa guise. Bien plus constructif est d'éliminer toute image « positive et négative » que vous aviez de vous-même dans votre passé et reflétée par vos parents. Ainsi, vous pourrez rendre la liberté à votre équipe, qui saura dès lors consciemment choisir ce qui est bon ou pas pour elle ! Pour ce faire, veuillez maintenant noter dans l'ordre toute situation qui reflète un sentiment d'acceptation de soi.

1. L'acceptation face à mon corps

Exemples : Il y a eu acceptation face à mon corps…

- lorsqu'il terminait le repas, car le père le félicitait et lui offrait un dessert ;
- lorsqu'il se tenait bien à table, car les parents étaient contents ;
- lorsqu'il ne parlait pas lors des repas, car les parents étaient fiers de lui.

2. L'acceptation face à mon mental

Exemples : Mon mental s'est senti accepté…

- lorsqu'il avait de bonnes notes, car la mère le récompensait par un cadeau ;
- lorsqu'il s'occupait des frères et sœurs, car on le félicitait.

3. L'acceptation face à mes émotions

Exemples : Mon système émotionnel s'est senti accepté…

- lorsqu'il n'était pas en colère, car les parents étaient satisfaits ;
- etc.

Exercice F : L'acceptation n'est pas à confondre avec l'amour

Notez à nouveau toutes vos phrases en commençant par :

- Mon équipe s'est sentie aimée lorsqu'elle terminait le repas et que le père la félicitait.

Observez à quel point l'image que vous aviez de votre équipe était soit corrélée à l'amour soit à son absence. On ne peut pas appeler cela de *l'amour inconditionnel*, n'est-ce pas ? Ne tissez plus aucun lien entre l'amour que vous portez à votre équipe et les circonstances de la vie. Toutes les phrases que vous venez de relever doivent impérativement être rejetées, car elles ne sont pas synonymes d'une approche constructive permettant votre épanouissement.

Exercice G : L'image qui n'a pas été acceptée dans l'enfance veut se maintenir

Reprenez les phrases de l'exercice D. Observons ensemble si l'image qui n'a pas été acceptée durant l'enfance est encore présente aujourd'hui.

Commençons par l'exemple : « *Mon équipe ne s'est pas sentie aimée lorsqu'elle ne terminait pas le repas.* »

Qu'en est-il de votre relation avec votre corps lorsque vous ne terminez pas le repas ? Dans ce cas, comment vous sentez-vous devant vos parents ou des amis ? Remarquez-vous les commentaires du tyran ? Il vous dit qu'il est malpoli de ne pas manger lorsque quelqu'un vous a concocté votre plat préféré. Il ajoute également qu'on ne devrait jamais jeter de la nourriture, car il y a beaucoup trop de personnes qui souffrent de famine. Or, vous savez pertinemment que terminer ou jeter de la nourriture ne changera point cette problématique, n'est-ce pas ? Finalement, il accentue le fait que si vous aviez préparé un bon repas et que vos invités ne mangeaient pas, ou ne mangeaient pas tout, cela froisserait peut-être votre ego. Peu importe ses tournures, observez à quel point il veut vous plier à des règles qui étaient importantes au cours de votre enfance. Avez-vous peur de ne pas être aimé lorsque vous ne terminez pas le repas ou lorsque vos hôtes n'aiment pas ce que vous leur avez préparé ? La question peut paraître absurde au premier abord, mais si vous vous posez réellement la question à la prochaine occasion, vous constaterez qu'il s'agit en effet d'une aberration mentale qui est toujours présente dans votre mode de vie actuel et dans la relation que vous entretenez avec votre équipe. Votre mental dira peut-être qu'il ne souhaite pas « blesser » l'autre en refusant de manger. Ouvrez-lui les yeux et observez que le tyran met avant tout l'accent sur la peur de ne pas être aimé par l'autre s'il décline un succulent repas. La première « fausse » motivation dont il s'agit n'est pas à priori de s'empêcher de blesser l'autre, mais surtout d'éviter une nouvelle forme de rejet. Le cercle vicieux se traduit de la manière suivante : par peur du rejet, votre mental se force à faire des choses qui ne correspondent pas aux réels besoins de l'équipe. S'ensuit le sentiment de culpabilité : il se sent coupable s'il ne termine pas le repas, mais

également s'il le termine, car il n'aura pas écouté les messages du corps. Finalement, il se soumet à une forme de contrôle qui dictera sa manière de se comporter face à l'autre tout en essayant en vain d'échapper à la grande peur, celle de ne pas être aimé.

Poursuivons avec : « *Mon équipe ne s'est pas sentie aimée lorsqu'elle avait de mauvaises notes.* »

Qu'en est-il de votre amour-propre lorsque vous pensez ne pas avoir été suffisamment performant au travail ou lorsque votre supérieur vous fait des reproches ? La peur surgit et les commentaires du dictateur s'ensuivent, faisant d'une critique anodine un mélodrame de licenciement imaginaire ! La culpabilité de ne pas avoir accompli la tâche parfaitement et le contrôle font immédiatement surface. Dès lors, votre équipe ira au travail avec moins de plaisir, elle contrôlera ses faits et gestes, et son état de stress s'accentuera davantage. Le véritable mélodrame n'est pas l'idée d'un licenciement possible, mais le rejet de l'amour à l'égard de vos trois amis, et cela, à cause d'une critique. À cet instant, *Amour de Soi* n'a aucune chance de restaurer votre lien avec eux. C'est une forme d'autopunition dont le manipulateur se nourrit essentiellement. Qu'attendez-vous pour jeter par-dessus bord toutes ces fausses croyances face à votre équipe ? N'attendez pas des autres qu'ils vous donnent ce que vous n'offrez point à vos fidèles alliés ! Soyez l'exemple et traitez-les avec respect et les autres le feront aussi ! Vous verrez par vous-même à quel point le changement s'opère naturellement lorsque vous reprenez votre place de « guide ». N'oubliez jamais les trois règles d'or d'*Amour de Soi* : *l'écoute, le respect et la réalisation.*

Concluons avec l'énoncé suivant : « *Mon équipe ne s'est pas sentie aimée lorsqu'elle était en colère.* »

Osez-vous aujourd'hui vous mettre en colère ? Soutenez-vous votre système émotionnel et avez-vous le courage de l'exprimer ? Cela ne veut pas dire que vous devez juger la personne en question. Donnez simplement le droit à la colère d'exister et affirmez-la lorsqu'on vous demande comment vous vous sentez. Oui, vous avez le droit de goûter à vos émotions. Mieux encore, si vous souhaitez vous défaire de vos difficultés et libérer vos amis de leurs déséquilibres, vous devez prendre conscience de toute émotion et lui laisser la place nécessaire ! Dans le cas contraire, le mental malade vous contraindra à la « ravaler » soit en mangeant, soit en buvant, soit en faisant d'autres excès. Tout peut être dit, mais d'une certaine façon. Dans les chapitres suivants, vous pourrez intégrer un processus grâce auquel vous pourrez vous défaire en douceur de tous les « non-dits » qui entravent directement une perte de poids définitive et un bien-être absolu.

Et maintenant, quelle image avez-vous ?

Les exercices précédents vous ont permis d'observer que cette première image que vous aviez de votre équipe essaie de se maintenir tout au long de votre vie. Or, votre vie a changé ! Vous êtes un adulte et la grande différence entre maintenant et avant réside dans votre capacité à autoévaluer ce qui est bon ou pas pour vous et vos amis. Cette autoévaluation est synonyme de remise en question. Il ne s'agit en aucun cas de juger vos parents, car ils ont fait de leur mieux ! Ils souffraient exactement des mêmes blessures. Il s'agit tout simplement de VOUS remettre en question sans vous enterrer sous de sévères jugements ! *Prenez du recul et observez avec détachement.* Tous les « si je suis performant au travail, si j'ai un corps parfait ou si je suis en santé, alors je peux m'autoriser à m'aimer ! » doivent être réévalués et dans l'idéal, rejetés ! Voyez le cercle vicieux *sentiment de rejet-culpabilité-contrôle* et posez-vous la question suivante devant les diverses situations de vie : « Est-ce un

acte délibéré de ma part et est-il constructif pour mon équipe ? Est-ce que j'accomplis telle chose par amour ou par peur de ne pas être aimé ? »

S'écouter, se respecter et se réaliser tient de la responsabilité de chacun. N'attendez plus des autres qu'ils vous donnent ce dont vous avez besoin, car ils en sont incapables. Non pas parce qu'ils n'en ont pas envie, mais parce que vous êtes un être unique et que vous seul savez ce qui est bon pour vous. Même si vos choix ne sont pas approuvés par votre entourage, faites confiance à votre équipe et allez jusqu'au bout. Vous savez maintenant que la peur, la colère ou la tristesse ne sont pas nuisibles si vous leur ouvrez les bras ! Ouvrez-vous les bras et soyez votre meilleur allié, maintenant et pour l'éternité !

Continuez à suivre les indications de votre programme d'eau.

Révélation 8

Il n'y a qu'une seule question qui permette de vous libérer de toute affliction

Que feriez-vous si vous n'aviez plus peur ?

Un vent tempétueux fit violemment claquer les fenêtres. La porte de la chambre à coucher grinça comme dans un film d'horreur. Un coup de tonnerre résonna en un écho effrayant et les vitres tremblèrent. Petit homme retint son souffle et se boucha les oreilles. Caché sous son lit, il n'osa plus bouger. Sa maison était située aux abords d'une vaste forêt dont les arbres incarnaient avec perfection les monstres qui la hantaient dès que le dernier rayon de soleil disparaissait. Hésitant, il ouvrit un œil, puis le deuxième. Avec soulagement, il constata que la lampe de chevet était toujours allumée. Un léger sourire atténua les traits de son visage, grandement marqué par une vieille angoisse qui le rongeait depuis sa tendre enfance. Un hurlement retentit. Sa main vint se coller contre sa bouche, lui interdisant d'émettre le moindre son. Tous les soirs, c'était le même cauchemar. Il reconnut la voix de sa mère, qu'il avait cessé d'essayer de secourir. Oui, ces circonstances n'étaient pas propices à sa présence. Cela, il l'avait bien compris. La nuit, son beau-père alcoolique se transformait en un monstre, comme ces arbres dans lesquels il allait s'amuser le jour et qui, par un soudain changement, lui paraissaient hostiles la nuit. À cet instant, son beau-père n'était plus que

l'ombre d'un homme digne d'amour. Deuxième cri. Petit homme interdit à son corps de se mouvoir. Il savait que sa force ne pouvait faire concurrence à un homme bien bâti. « Pourquoi maman a-t-elle laissé partir papa ? » s'interrogea-t-il du haut de ses dix ans. Depuis leur divorce deux ans plus tôt, sa vie pâlissait progressivement. Sans parler de sa mère qui, toute joyeuse durant la journée, devenait le défouloir de son nouveau mari dès qu'il rentrait du travail. Petit homme se souvenait de leur première rencontre. Jack lui avait offert le robot dernier cri et il avait tout de suite eu de la sympathie pour cet homme. Certes, les cadeaux, les balades et les rires disparurent promptement, dès que son beau-père eut franchi le seuil de leur maison. À son jeune âge, il ne comprenait pas le comportement de sa mère, qui avait ouvert la porte à un inconnu. « Je suis tellement heureuse avec Jack ! » lui dit-elle d'un ton euphorique un après-midi de printemps. Troisième hurlement. Celui-là lui glaça le sang. Pétrifié, il referma les yeux. Son corps tremblait frénétiquement et une mince larme coula sur sa joue rebondie.

« Maintenant, il faut sauver maman ! » se dit-il en suffoquant péniblement. D'un geste déterminé, il se hissa de sa cachette, mais lorsqu'il leva le regard, il vit soudainement apparaître une silhouette noire et menaçante devant lui. « Non, tu ne sortiras pas de ta cachette ! », entendit-il. Cette voix le mettait chaque fois dans un état effroyable. Elle avait le pouvoir de figer son corps dans une immobilité totale. Comme hypnotisé, il se recroquevilla, essayant au mieux de se faire le plus petit possible. « Non, Jack ! Arrête ! » Il perçut des mouvements brusques derrière l'entrebâillement de sa porte. « Surtout, ne bouge pas ! Tu es trop petit pour te mesurer à lui », se répéta-t-il avec insistance. Mais la souffrance de sa mère, qui l'aimait au plus haut point, ne lui permit plus, à cet instant, de capituler. Il devait l'aider s'il ne voulait pas lui rendre visite à l'hôpital le

lendemain matin, comme il avait trop souvent l'habitude de le faire. En cheminant jusqu'à ce lieu lugubre, il sentit les battements de son cœur briser sa cage thoracique. Accompagné de son beau-père, méconnaissable le jour en raison de sa méchanceté bien esquivée, il s'apprêta à faire face à la pire des horreurs. La peur de voir sa mère mourir sur un lit d'hôpital hantait son esprit. Il revit le visage de son beau-père affichant un sourire sadique, comme pour lui faire comprendre qu'il avait intérêt à se tenir à carreau. « Ça ira pour ta maman. Ne t'inquiète pas pour elle. Elle a le don de tomber dans les escaliers… tu le sais très bien ! » Non, cette fois les choses n'allaient plus prendre la même tournure. Il prit son courage à deux mains, serra les poings et se leva d'un bond. La silhouette était bien plus imposante que ce qu'il avait imaginé. Elle écarta les bras et s'avança lentement. À chaque pas, elle devint plus grande encore. Petit homme avait les jambes en coton, mais il s'efforça de rester le plus droit possible. « Vas-y ! Sors d'ici maintenant ! » hurla-t-il mentalement. Il ne quitta pas la silhouette du regard. Puis, dans un mouvement brusque et habile, il sauta jusqu'à la porte. Il se retourna aussitôt et constata que la silhouette avait promptement disparu. Il souffla un bon coup et scruta le couloir. Sa maman et son beau-père n'y étaient plus. Sur la pointe des pieds, il se glissa jusqu'au salon, longeant des murs défraîchis par la consommation excessive de cigarettes. La dernière fois qu'il avait tenté de secourir sa maman, la situation avait dégénéré en drame. Pendant plusieurs semaines, il ne put se rendre à l'école étant donné son incapacité à se mouvoir à cause des trois côtes que son beau-père lui avait cassées. Son père lui rendit souvent visite et lui demanda avec circonspection ce qui lui était arrivé. Mais selon les ordres de Jack, il leur était interdit, à lui et à sa mère, d'en parler, sous peine d'être sévèrement punis. Petit homme a rapidement compris qu'il ne pouvait pas compter sur sa mère. Elle n'avait plus aucun pouvoir sur son mari. Il se remémora ses

mots apaisants lorsqu'il s'était brusquement réveillé au milieu d'une nuit agitée, après un horrible cauchemar : « Tout le monde a un démon à combattre. Le tien, c'est ton ombre, le mien, c'est mon mari. Je suis sûr qu'un jour tu défieras cette ombre que tu vois le soir en te couchant. Tu es bien plus fort qu'elle, Petit homme ! Fais confiance à la vie, car tôt ou tard elle te tendra la main. » Aujourd'hui, il avait réussi avec bravoure à affronter sa propre ombre. Il lui a fait face et il l'a surtout fait taire. Cette fois, il était en mesure d'accomplir sa mission, ou plutôt celle que son tendre père lui avait confiée lors de sa dernière visite. Encore quelques pas et il atteignit enfin le téléphone. À force de répéter le numéro que son père lui avait discrètement transmis sur un bout de papier, il le connaissait par cœur à présent. Il avança à tâtons dans la pénombre. Sa main chercha nerveusement le combiné, qui avait bien sûr été décroché par son beau-père. Il ne voulait en aucun cas qu'un coup de téléphone vienne interrompre l'élan de folie dans lequel son monstre intérieur l'entraînait le soir. Un bruit sourd, suivi d'un gémissement, jaillit de la chambre à coucher de sa maman. Il était trop tard, pensa-t-il en tournant la tête dans la direction du bruit. Un grincement de porte s'ensuivit. « Oh non ! » balbutia Petit homme pris d'une nouvelle angoisse. Son doigt tapota les touches du téléphone et il appuya le combiné contre son oreille. « Allô ? » entendit-il dans un immense soulagement. Mais avant que Petit homme n'ait le temps de prononcer un mot, il s'affala, tétanisé, sur le sol. Les pas s'avancèrent dans sa direction. Toute énergie sembla le quitter soudainement. « Jack ! Non ! Laisse le gamin tranquille », hurla sa mère depuis sa chambre, incapable de bouger son corps blessé. Un ricanement se fit entendre et c'est à cet instant que Petit homme ressentit pour la première fois la colère. Une immense vague de colère fit bouillonner son sang et elle prit la place de cette peur accablante dont il avait si souvent été victime. En un geste, cette force le

hissa du sol. Il plaqua le combiné contre son oreille, tout en entendant les pas s'avancer à nouveau. D'une seconde à l'autre son beau-père allait surgir. « Papa ! » dit-il d'un ton plus qu'alarmant.

« Aide-nous ! » Un coup de poing semblable à une vague qui s'abat violemment contre un rocher lui fit perdre connaissance…

Petit homme se réveilla le lendemain matin. À ses côtés se tenait sa maman, défigurée, mais vivante. Il respira profondément et découvrit un sourire radieux qu'il reconnut tout de suite. Son père était venu à temps. Désormais, Jack n'avait plus aucune emprise sur eux.

« Tôt ou tard, la vie nous tend la main », pensa-t-il, soulagé, et il prit sa maman dans ses bras.

« *Accueillir la peur, c'est provoquer le changement*
le plus parfait qui soit ! »
– N. R.

L'histoire de « Petit homme » est un exemple marquant du courage qui nous habite tous. Le courage de mettre un terme à tout ce qui pourrait porter préjudice à notre corps, notre mental et nos émotions. « Petit homme » m'a longuement parlé de cette colère qui avait soudainement jailli en lui et lui avait permis de mettre un point final à son propre malheur et à celui de sa mère. Ils habitent aujourd'hui à nouveau avec le père de « Petit homme », qui prend bien soin d'eux. Tôt ou tard, la vie vous tend la main. Encore faut-il que vous sachiez la saisir. Cela ne demande aucun effort, mais du courage !

Mais qu'est-ce que le courage et comment se manifeste-t-il ? Il n'existe qu'une seule manière de provoquer votre courage consciemment. Face à

toute difficulté dans votre vie, posez-vous la plus importante des questions : *que ferais-je si je n'avais plus peur ?* Avez-vous conscience de votre courage ? Permettez-moi de vous dire que si vous n'en aviez pas, vous ne seriez plus en train de lire ce livre. Mais en dehors de ce fait, je souhaite que vous réalisiez que vous avez, toute votre vie durant, fait preuve de courage !

- Vous avez affronté la vie tous les jours, et ce, de votre mieux !
- Vous avez appris d'innombrables choses !
- Vous vous êtes relevé, même après un échec et le désespoir qu'il peut entraîner !
- Vous avez été confronté à de multiples changements et vous avez su y faire face !

Exercice

À ce point, je vous invite à reprendre la liste de vos objectifs de la Révélation 1. Vous y aviez relevé tout facteur qui vous empêche d'être entièrement épanoui. Maintenant, demandez-vous ce que vous changeriez dans chacun de ces domaines si vous n'aviez plus aucune peur. Notez toutes vos réponses de la manière qui suit et précisez de quelles peurs il s'agit.

Exemples :

- *En donnant le droit à la peur d'exister*, je ne craindrais plus de perdre l'autre et je dirais à mon partenaire ce que je ressens vraiment par rapport à notre situation.
- *En donnant le droit à la peur d'exister*, je ne craindrais plus de prendre du poids et je permettrais au corps de se rééquilibrer à son rythme, au lieu de le mettre sous pression.
- *En donnant le droit à la peur d'exister,* je ne craindrais plus de manquer d'argent et je chercherais un travail plus épanouissant.

Premier témoin du courage : l'honnêteté

Si vous faites un petit retour en arrière sur votre passé, vous constatez que vous avez déjà eu recours au courage. Diverses formes de courage existent, telles que : affirmer vos pensées et vos émotions, pouvoir dire non, vous donner le droit de vous montrer tel que vous êtes, etc. Cela vous est uniquement possible si vous êtes à votre écoute. Je nomme la première forme de courage l'honnêteté. Cependant, il existe certaines situations dans lesquelles le malfaiteur prend le dessus, obligeant votre courage à capituler. La notion d'épanouissement est intimement liée à l'honnêteté. Celle-ci vous permet d'être libre non seulement d'un point de vue physique, mais aussi sur les plans mental et émotionnel. Peut-être avez-vous remarqué qu'il vous était parfois difficile de vous affirmer, surtout lorsqu'il s'agissait de dire *non*. Dire non à quelqu'un qui vous demande de l'aide paraît inconcevable. Il y a un point décisif à prendre en considération pour établir, et surtout maintenir, cet espace de bien-être avec votre équipe. L'épanouissement a son prix et il se base sur la première règle d'or de votre fidèle ami : *le respect de soi et,* réciproquement, *de vos trois amis*. Dans le cas d'un refus d'aide, le tyran vous traiterait d'égoïste, alors qu'*Amour de Soi* n'émettrait aucun jugement négatif puisqu'il a pour seule préoccupation la protection de votre équipe. Il communique toujours à partir de votre tout premier ressenti, qu'on appelle aussi l'intuition. Peut-être vous est-il déjà arrivé de dire « oui » à une demande, puis, de retour au calme, de vous en vouloir d'avoir accepté.

Exercice : Que savez-vous réellement sur vos qualités ?

Prenez un instant et pensez à vos trois meilleures qualités. Notez-les ci-dessous.

Exemples : gentillesse, disponibilité, écoute, ambition, courage, tolérance, patience, etc.

1)
2)
3)

Veuillez maintenant répondre aux questions suivantes :

- Ces qualités ont-elles toujours été présentes ?
- À quand remonte la première fois où vous vous êtes aperçu de ces qualités ?
- Que dit le mécanisme mental au sujet de ces trois qualités ? Comment les juge-t-il ?
- À partir de quoi pouvez-vous affirmer avoir une de ces trois qualités ?
- Les membres de votre entourage vous « étiquètent-ils » de cette manière ? Comment définissent-ils vos qualités ?
- Comment vous sentez-vous lorsqu'ils vous étiquètent ainsi ?

Prenons l'écoute comme exemple de qualité et appliquons-la à votre mental :

- Pensez-vous que votre mental aime écouter les autres ?
- Qu'est-ce qui lui fait tant plaisir à écouter les autres ?
- Votre mental se sent-il seul par moments ?
- Que fait-il dans ce cas ?
- Y a-t-il des gens qui l'écoutent lorsqu'il en a besoin ?
- Qu'attend-il de ces personnes lorsqu'il a besoin d'être écouté ?
- Pourquoi attend-il de ces personnes qu'elles l'écoutent ?
- Et vous, écoutez-vous votre mental ?

Fort probablement que non, car si tel était le cas, il n'aurait pas besoin d'attendre des autres qu'ils l'écoutent. Si votre mental a un besoin excessif

d'écouter les autres, c'est parce qu'il attend de l'écoute en retour ! Mais ce « retour », il ne le quémande pas à son entourage ! Il attend avec patience depuis des années que *vous* l'écoutiez à nouveau ! Vous êtes son besoin fondamental, ne l'oubliez jamais !

Deuxième témoin du courage : Osez le changement !

Une de vos connaissances vient spontanément vous parler de ses difficultés. Il ou elle ne vous a pas demandé si vous aviez l'envie ou le temps d'écouter ce qu'elle ou il a sur le cœur. Comme d'habitude, *Peur de ne pas être aimé* vous fait croire qu'il est bien d'écouter l'autre et qu'il est encore mieux de mettre votre équipe à l'arrière-plan. Mais à cet instant particulier, vous décidez consciemment d'écouter vos fidèles amis et vous dites à la personne : « Excuse-moi, mais j'aimerais que tu saches que cela me touche beaucoup que tu me parles de ta situation, mais que je suis actuellement dans l'impossibilité de t'offrir mon écoute. »

Serait-ce si difficile ? Pour *Peur de ne pas être aimé,* ce serait bien sûr inconcevable et ce tyran soumettrait votre mental à des pensées telles que : « Comment pourrais-je dire à cette personne que je n'ai pas le temps, que cela ne m'intéresse guère, que j'ai déjà suffisamment de choses en tête ? Non, je ne veux pas la blesser ! » Si vous n'acceptez pas la peur d'être honnête, vous permettrez au malfaiteur de reprendre les commandes de votre vie ! Soyez honnête envers vous-même un instant et demandez-vous :

- Suis-je sincère envers moi-même et envers cette personne ? Est-ce sincère de faire semblant de l'écouter et même de me montrer intéressé alors que j'ai suffisamment de problèmes, mille et une autres choses en tête, que je suis déjà en retard pour le travail, et qu'avant tout, ce qu'elle me dit ne m'intéresse guère ?

- Suis-je maintenant à l'écoute du corps physique, qui fort probablement se crispe terriblement en respirant de manière thoracique, tout simplement parce que je n'ai pas envie d'écouter et que je me force à le faire ? *Je me force*, parce que le tyran étiquetterait le fait de dire sincèrement à cette personne que je suis incapable à cet instant de lui offrir mon écoute, comme n'étant « pas bien du tout » !
- Et surtout, posez-vous la question suivante :
- Croyez-vous réellement que cette personne, à qui vous prêtez une soi-disant écoute, ne se rend pas compte de votre désintérêt ? Tout être humain est doté d'une sensibilité et saisit intuitivement toutes les informations, dont la fausseté !

Pourquoi ne pas cesser de jouer à ce jeu malsain qui épuise votre équipe inutilement, ses réserves d'énergie n'étant pas éternelles ? Ne vous méprenez pas, tout ce qui est dit à l'autre à ce moment d'honnêteté l'est pour une bonne raison, même si celle-ci vous échappe pour l'instant. Tout ce que vous dites à l'autre lorsque vous êtes à l'écoute de vos amis est toujours bénéfique pour les deux parties ! En lui exposant sincèrement ce que vous ressentez émotionnellement, vous lui apportez l'aide la plus précieuse qui soit ! Vous l'aidez à se libérer de son propre tyran. Vous lui ouvrez la porte à l'écoute de soi. Si vous écoutez ce que vos trois amis vous disent et que vous avouez humblement à l'autre que vous n'êtes pas disposé à l'écouter ni à l'aider, vous permettez à cet autre d'être également à l'écoute de sa propre équipe et de reprendre contact avec *Amour de Soi*. Ne pas répondre au besoin de l'autre peut parfois être un précieux service à lui rendre et à se rendre !

Imaginez que cette personne vienne régulièrement vous parler de sa situation de vie, de ses difficultés, de ses jugements à l'égard d'autrui. Et qu'un jour, elle revienne encore ! Ayant presque l'impression qu'elle fait

exprès de vous « tomber dessus au mauvais moment », vous vous efforcez à nouveau de l'écouter, tout en connaissant par cœur ses problèmes. Peut-être le manipulateur vous suggère-t-il de la conseiller ou de simplement faire semblant de l'écouter, d'émettre de faux « Ah bon ! Oh non ! ». En somme, de ne pas être du tout à l'écoute de l'autre et de vous dire : « J'espère qu'elle ne va pas m'importuner toute la matinée comme elle l'a fait l'autre fois ! » Éreinté par cette situation, vous capitulez et le malfaiteur reprend les commandes en vous disant : « Malgré mes conseils, cette personne ne m'écoute pas ! Probablement qu'elle ne veut pas entendre ce que je lui dis, ou qu'elle ne peut pas. Parfois, j'ai l'impression qu'elle aime se plaindre. Je connais des personnes qui n'ont tout simplement pas envie de changer ! » Maintenant, observez l'arrière-plan de cet énoncé :

- « *Malgré mes conseils, cette personne ne m'écoute pas !* »
  Trouvez-vous ce comportement étonnant, alors que vous faites de même ? Vous n'écoutez pas non plus votre équipe, car si cela avait été le cas, vous lui auriez dit la vérité depuis longtemps !

- « *Elle ne veut pas entendre ce que je lui dis, ou ne peut pas.* »
  Mais vous, le pouvez-vous ? Pouvez-vous entendre ce que vos amis vous disent à ce moment de faux-semblant ?

- « *Parfois, j'ai l'impression qu'elle aime se plaindre.* »
  Mais votre équipe aussi, et à juste titre !

- « *Je connais des personnes qui n'ont tout simplement pas envie de changer !* »
  Avez-vous envie de changer ? N'êtes-vous point exténué par cette hypocrisie ? N'avez-vous pas envie de vous libérer et de libérer votre équipe de la dictature du tyran ?

Croyez-vous toujours que l'autre est présent dans votre vie par le simple fruit du hasard ? Quelle est sa raison d'être dans votre vie ? L'unique raison de sa présence, qui peut-être vous agace au plus haut point par moments, vous montre simplement ce que *vous infligez à vos fidèles alliés* ! Le fait d'exprimer vos émotions et d'être sincère permet à l'autre de l'être aussi. Maintenir de faux-semblants n'est constructif ni pour vous ni pour l'autre !

Exercice d'observation

Vous avez fait maintes observations et vous avez pu déceler les diverses causes entraînant un déséquilibre physique, mental et émotionnel. À ce point, j'aimerais revenir sur le premier exercice que vous avez fait au début de votre lecture. Il s'agit d'observer l'évolution dans la relation que vous entretenez avec votre équipe d'amour. Pour ce faire, faites d'abord l'exercice qui suit.

Placez-vous en sous-vêtements devant un grand miroir et observez tous les contours du corps.

Ma résistance face à la perception du corps

En vous regardant dans ce miroir, veuillez noter la résistance que vous ressentez maintenant sur une échelle de 1 à 10 (le maximum de résistance correspondant à 10). Est-ce très difficile de faire face à l'image que vous renvoie le corps ? Est-ce même insoutenable ? Dans ce cas, notez un chiffre de 8 à 10. Si, au contraire, cela vous paraît désagréable, mais tout à fait faisable, choisissez un chiffre de 4 à 7. Si, toutefois, cet exercice ne vous met que légèrement mal à l'aise ou que vous ne ressentez que très peu d'appréhension devant votre image, notez un chiffre de 1 à 3.

Ma résistance face à la perception du corps est actuellement de :

Mon refoulement face à l'aspect et à la santé du corps

Toujours en sous-vêtements, veuillez noter ce qui vous met dans cet état de mal-être. Quelles parties du corps refoulez-vous à cause d'une disharmonie physique ou à la suite d'une douleur/d'une maladie ? Notez dans l'ordre les facteurs physiques qui ne vous conviennent pas et choisissez-en dix au maximum. Le nombre choisi (sur une échelle de 1 à 10) correspond à votre refoulement physique.

Mon refoulement face à l'aspect et à la santé du corps est actuellement de :

Mon inhibition émotionnelle face au corps

Dans quel état émotionnel êtes-vous maintenant face à l'image et à l'état de santé actuel du corps ? Choisissez uniquement entre la peur, la colère et la tristesse. Il se peut que vous ressentiez plusieurs émotions ; je vous demande toutefois de n'en retenir qu'une seule. Veuillez noter sur une échelle de 1 à 10 l'intensité de l'émotion ressentie (10 correspondant à l'état émotionnel le plus désagréable).

Mon inhibition émotionnelle face au corps est actuellement de :

Mon état de stress face au corps

Les trois seuils de résistance que vous venez d'observer découlent inévitablement d'un état de stress. Peut-être avez-vous constaté des tensions physiques lorsque vous regardiez le reflet de ce corps ? Il est même fort probable que votre respiration se soit modifiée de manière non négligeable durant l'exercice. Afin de prendre note de votre résistance globale et de votre

état de stress face à la perception du corps, additionnez simplement vos trois résultats.

Mon état de stress face au corps est actuellement de :

Comparez maintenant vos résultats actuels avec vos anciens résultats de la Révélation 2 et posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il des changements dans vos résultats ?
- L'état de résistance face au corps a-t-il diminué ?
- Vous est-il aujourd'hui possible de regarder ce véhicule terrestre avec plus de compassion et de détachement ?
- Avez-vous remarqué si votre respiration était plus ventrale lors de l'exercice ?
- Avez-vous spontanément pu remercier votre corps et votre équipe ?
- *Peur de ne pas être aimé* vous a-t-il encore soumis à des jugements négatifs ou étiez-vous à l'écoute d'*Amour de Soi* ?
- Vous êtes-vous remercié pour tout ce que vous avez fait jusqu'ici ?

1. Replacez-vous devant le miroir. En observant ce corps, avez-vous réellement un autre choix que de l'accueillir tel qu'il se présente à vous maintenant ? Cette question sert uniquement à observer votre réaction. Le manipulateur s'immisce-t-il encore dans votre tête en vous suggérant de lutter contre votre équipe ? S'il y a des jugements négatifs, la respiration devient systématiquement thoracique. Pour savoir comment votre équipe se sent, il suffit d'observer la respiration, ne l'oubliez pas ! Il y a fort probablement encore quelques résidus de *Peur de ne pas être aimé* qui souhaitent désespérément s'accrocher à vous. Mais si vous êtes d'accord, nous allons ensemble mettre un terme définitif à son jeu malsain !

2. Imaginez un instant que ce miroir soit une porte qui mène à l'épanouissement, unique tremplin vers le changement. Ne croyez-vous pas que toute personne sur cette planète a le droit d'être en harmonie avec elle-même et la vie ? Imaginez maintenant que vous soyez le gardien de l'épanouissement et que d'innombrables personnes viennent frapper à cette porte. Permettez-vous à tout le monde de la franchir ou faites-vous une sélection des individus ayant droit au bonheur ? Une première personne vient frapper à la porte. C'est une femme âgée vivant dans un corps malfamé, mal vêtu et malpropre. La laissez-vous entrer ? Vient ensuite un homme souffrant d'obésité extrême, suffocant, transpirant, avec un sac de croustilles à la main. Lui permettez-vous d'entrer ? Après lui vient un vieillard qui, toute sa vie durant, ne s'est jamais occupé de ses enfants, les laissant à l'abandon. A-t-il tout de même le droit d'accéder à l'épanouissement ? Finalement, un enfant s'approche timidement ; il vous ressemble physiquement à tous points de vue. Il vous dit : « Te souviens-tu de moi ? Quand j'étais enfant, tu passais tout ton temps avec moi, mais maintenant tout a changé. Pourquoi m'as-tu tant de fois claqué la porte au nez ? Pourquoi m'as-tu inlassablement enfermé au fond d'une cave lugubre, me laissant seul, m'abandonnant, jusqu'à ce que j'aie le temps d'y pourrir ? Qu'ai-je donc fait pour que tu me punisses de la sorte ? Ne suis-je pas assez parfait pour toi ? N'observes-tu donc pas que *Peur de ne pas être aimé* nous a séparés depuis fort longtemps et que ce tyran veut maintenir le plein pouvoir sur moi, sur ton équipe ? Qu'ai-je fait pour mériter autant de mépris ? Malgré ce corps, un mental parfois désorienté et un excès d'émotions, ne suis-je pas digne de ton amour ? » Que répondez-vous à cet enfant qui vous représente ?

Lui répondez-vous que vous lui ouvrirez la porte le jour où il se présentera dans un corps « parfait » ou lorsqu'il aura réussi à atteindre ses objectifs ? Allez-vous encore laisser *Peur de ne pas être aimé* dicter votre comportement tout en ayant profondément conscience que c'est un manipulateur et qu'il ne veut PAS votre bien-être ? C'est uniquement en laissant d'abord entrer cet enfant, membre de votre équipe, à l'intérieur de cet « espace épanouissement », que les changements peuvent avoir lieu. Alors, que faites-vous ? Ouvrez-vous les portes à votre amour-propre ? Et maintenant, regardez dans le miroir et observez ce corps qui vous a porté fidèlement jusqu'à maintenant. Regardez ce mental qui a terriblement souffert et qui souhaite malgré tout être votre ami. Observez votre système émotionnel, ce merveilleux outil qui vous permet de goûter à la subtilité de la vie. Et maintenant, pensez à votre place de « guide ». Ces trois êtres attendent que vous les guidiez à nouveau. Ils souhaitent tout simplement que vous leur témoigniez votre amour et ils désirent vivre en paix avec vous, car pour eux les jours sont comptés.

Les raisons fondamentales qui ont obligé votre corps à prendre du poids

Durant votre apprentissage Nutri-Émotion, vous avez apporté une aide précieuse à votre corps. Vous avez pu observer que mon approche est essentiellement fondée sur une *aide non physique*. Depuis le début de votre voyage, j'ai maintes fois répété qu'il était crucial d'abandonner toute forme de privation et donc de lutte. Vous savez à présent que la source de l'embonpoint ne trouve pas ses racines dans la nourriture. J'aimerais aller un pas plus loin et vous faire observer ce que la plupart des gens ignorent totalement : *les raisons fondamentales qui ont obligé votre corps à prendre du poids*. Afin de schématiser de manière simple un processus complexe,

considérez qu'il existe principalement deux raisons et qu'elles s'influencent mutuellement.

La première est liée au manque d'eau dans l'espace intracellulaire. Pour pouvoir fonctionner correctement, vos cellules ont besoin d'un apport d'eau constant. Celui-ci est principalement fourni par le corps lui-même. Les « réserves » d'eau dans le corps sont minimes, puisqu'il ne peut pas les stocker outre mesure. Il est donc crucial d'apporter à votre corps de l'eau plate pure à intervalles réguliers et chaque fois qu'il en réclame.

L'eau franchit la barrière membranaire grâce à des « portes d'accès spécifiques ». C'est à ce point qu'une problématique de taille se crée : ces ouvertures qui autorisent l'eau à entrer à l'intérieur de la cellule sont extrêmement sophistiquées. Elles sont dotées d'une intelligence et d'une sensibilité accrue. Les récentes découvertes scientifiques nous obligent à réévaluer le fonctionnement du corps, qui a principalement été considéré à partir de ses aspects physiques. J'ai eu l'immense privilège de pouvoir observer un processus dont je n'aurais soupçonné non seulement l'existence, mais encore moins l'intelligence. En appliquant ma méthode Nutri-Émotion à des milliers de personnes, j'ai constaté que le code d'accès permettant à l'eau de pénétrer dans la cellule n'était autre qu'un *code émotionnel*. Tant que l'individu ne rééquilibre pas son système émotionnel, même en suivant les indications d'eau à la lettre, il est impossible pour le corps de rééquilibrer son taux hydrique et, de ce fait, il n'arrive pas à perdre du poids définitivement. *Le manque d'eau a une influence directe sur le corps et les états d'âme !*

La deuxième raison qui a obligé votre corps à prendre du poids se base donc sur la disharmonie émotionnelle, irréfutablement provoquée par la

non-acceptation et la non-expression de l'émotion en question. Ce blocage peut uniquement être annihilé par le *mécanisme d'accueil*. Toutes les personnes adultes que j'ai pu suivre sont d'abord passées par l'accueil de leurs émotions. Je précise qu'il s'agit d'un processus qui a uniquement lieu chez l'adulte, car l'enfant n'est pas encore doté du « formatage de la lutte ». Dans l'exercice précédent, l'accueil n'est autre que la permission d'accueillir votre équipe telle qu'elle est maintenant. Cela vous permet de franchir cette porte menant à l'épanouissement.

Les non-dits et les conséquences directes sur le corps

Chaque fois que vous ne vous autorisez pas à ressentir et à exprimer vos émotions, un blocage physique se crée. Je l'ai évoqué de manière brève afin que vous puissiez ici visualiser le processus en question. Pour l'instant, imaginez qu'une personne vous fasse un cadeau que vous n'appréciez guère. Vous ne savez pas quoi en faire et vous décidez de le ranger dans une armoire. Puisque vous n'osez pas lui dire ce que vous ressentez réellement en ce qui concerne tous les cadeaux qu'elle vous fait, vous décidez de les stocker dans une armoire qui se remplit à vue d'œil. Ayant appris à être poli, vous la remerciez humblement et son ego est flatté. Croyant que son geste vous fait vraiment plaisir, puisque vous affichez un faux sourire, cette personne sera encore plus enthousiaste à l'idée de vous refaire le même genre de cadeau dès sa prochaine visite. À force de remplir votre armoire de choses totalement inutiles, celle-ci se brise un jour à cause du poids. Qu'allez-vous faire de tous ces cadeaux ? Oserez-vous les jeter ou les donner à quelqu'un d'autre, ou allez-vous remplir une autre armoire ? Allez-vous maintenir de faux-semblants tout en sachant que la personne s'en donne à cœur joie et qu'elle dépense de l'argent pour vous, tandis que ses cadeaux ne servent qu'à encombrer et à finalement briser votre armoire ?

Imaginez maintenant que cette armoire soit votre corps. Les cadeaux représentent tous les non-dits accumulés sur toute une vie. À combien de reprises avez-vous stocké vos émotions dans le corps en faisant semblant d'être heureux ? À quelle fréquence durant votre journée remplissez-vous le corps de non-dits ? Bien sûr, vous savez maintenant que le précurseur d'un tel comportement est *Peur de ne pas être aimé* ! Si vous permettiez à votre humilité de pointer son nez, vous pourriez mettre un terme à ces « frais inutiles » ! Oui, vous avez le droit de ne pas apprécier certaines choses ! Ne serait-ce pas plus simple de dire : « J'apprécie vraiment ton geste, et ton intention me fait chaud au cœur, même si ce cadeau n'est pas vraiment à mon goût. » Ne serait-ce pas plus simple et surtout plus honnête ? Si vous étiez à la place de l'autre, ne souhaiteriez-vous pas qu'on vous dise la VÉRITÉ ? Fort heureusement, la vie est merveilleusement bien orchestrée et, tôt au tard, l'autre ressentira vos faux-semblants ou pire… il/elle tombera peut-être « par hasard » sur le contenu de votre armoire. Vous savez intimement que la vérité vous rattrapera sur votre chemin de vie, n'est-ce pas ? Passons cette fois en revue ce qu'il y a comme non-dits dans votre armoire. Afin de le rendre le plus concret possible, je vous prie de bien vouloir reprendre le dessin du corps que vous avez tracé dans la Révélation 2. Vous allez observer les raisons qui ont obligé votre corps à manifester des déséquilibres !

1) Les non-dits face au mental et aux émotions

Choisissez une partie du corps qui témoigne du plus grand déséquilibre, puis demandez à votre ami mental : « Que symbolise ce déséquilibre physique ? » Choisissez toute situation dans votre vie quotidienne ou passée dans laquelle votre mental n'a pu extérioriser ses pensées. Prenez spontanément les informations sans vous lancer dans d'inutiles analyses. Veuillez noter les phrases de la manière suivante :

Exemples :

- Quand mon mental ne dit pas à telle personne (visualisez la personne en question) ce qu'il pense, le corps emmagasine le non-dit dans telle partie. Mentionnez cette partie et prenez physiquement contact avec votre corps en posant une main sur la partie en question. Lorsque vous prenez physiquement contact avec votre corps, faites-le en toute conscience et avec compassion, puis ajoutez : ce comportement provoque telle émotion (peur, colère ou tristesse).
- Lorsque mon mental est confronté à une critique négative de la part de telle personne, le corps emmagasine le non-dit dans telle partie. Ce comportement provoque telle émotion (peur, colère ou tristesse).
- Quand le mental mange dans le but de « ravaler » un problème non exprimé, le corps emmagasine le non-dit dans telle partie. Ce comportement provoque telle émotion (peur, colère ou tristesse).

Peur de ne pas être aimé prend votre équipe pour une poubelle ! Une poubelle dans laquelle tout peut être jeté : trop de nourriture, des aliments malsains, d'innombrables non-dits, une montagne d'émotions refoulées, etc. Pendant trop de temps, *votre corps a dû générer divers déséquilibres physiques* par suite d'une « surcharge de non-dits ». Mais à présent, vous savez comment les aider de manière constructive !

Continuez à suivre les indications de votre programme d'eau.

Révélation 9

Un nouveau départ

« Une rencontre anonyme n'est jamais anodine. »

Le voile d'un brouillard épais, commun aux premiers jours d'automne, immergea la ville dans une atmosphère mystérieuse. D'un pas hâtif, une jeune fille empruntait son chemin habituel pour se rendre au collège. Sur une rue piétonne mouvementée à cette heure matinale, elle se frayait un chemin à travers une masse de gens stressés. Elle aimait observer ces visages au regard furtif, plongés dans des réflexions incessantes. Ils avaient tous l'air absorbés dans un espace-temps bien au-delà du moment présent, pensa-t-elle tout en constatant qu'aucun de ces visages ne souriait. Lorsque la jeune fille atteignit le bout du trottoir, son propre flot de pensées fut promptement interrompu par une voix masculine. Elle se figea, cherchant du regard la source de cette voix terriblement rauque. Derrière un voile de brume se dessinait une silhouette recroquevillée à l'entrée d'une rue étroite. L'homme au timbre de voix inhabituel lui fit signe de s'approcher. Normalement, la jeune fille ne se serait jamais aventurée dans ce quartier, mais en ce jour particulier tout semblait différent. Sans lâcher l'homme du regard, elle s'approcha lentement. « Puis-je vous aider, monsieur ? » dit-elle d'une voix douce. Un ricanement se fit entendre, ce qui la déstabilisa.

« N'ayez aucune crainte, je ne mords pas », dit cette voix sur un ton ironique.

« Puis-je vous aider ? » répéta la jeune fille en s'arrêtant soudainement, stupéfaite par la beauté de ce visage à peine marqué par le temps.

« Non, mais je vais t'aider à trouver ce que tu cherches », rétorqua l'homme tout en couvrant son corps avec un bout de couverture.

« Ah bon ! Je ne savais pas que j'avais besoin d'aide », gloussa-t-elle nerveusement.

L'homme, dont on voyait à peine les yeux, les ouvrit grand, laissant apparaître de magnifiques yeux bleus. Il lui répondit à travers une barbe épaisse :

« Je t'observe depuis longtemps. Je sais que tu cherches la même chose que moi. L'unique différence entre nous deux, c'est que toi, tu cherches encore… »

Intriguée par cet énoncé, et avec une curiosité croissante, la jeune fille s'approcha d'un pas et s'accroupit délicatement devant cet être au regard inhabituel.

« De quoi me parlez-vous, monsieur ? Que serais-je donc en train de chercher ? » lui demanda-t-elle à voix basse, comme si un secret allait lui être révélé.

Le vieillard pointa son doigt sur un sans-abri de l'autre côté de la rue. À genoux, la tête baissée, cet homme joignait les mains et les élevait vers le ciel.

« La prière ? » dit-elle d'un air désinvolte. « Vous savez, je ne suis pas une fervente croyante et je ne cherche pas à connaître Dieu. »

Dans un murmure, l'homme renchérit : « L'être humain se perd facilement dans sa quête. Ne trouvant pas de réponses à ses questions, il cherche à être sauvé, à trouver enfin quelqu'un qui puisse l'accepter tel qu'il est. Mais immanquablement, tôt ou tard, il s'échoue sur la rive de l'inconscience. Là, il mendie jusqu'à son propre épuisement. Qui à part lui-même pourrait le ramener à la raison ? Quelle est cette raison qui vous pousse tous à être ce que vous êtes profondément, mais que vous fuyez comme la peste ? »

De l'autre côté de la rue, le mendiant inclinait le torse, les mains toujours serrées, comme s'il se prosternait devant des passants anonymes, qui essayaient maladroitement de l'éviter.

« Que fait cet homme ? » demanda la jeune fille, impatiente, en détournant le regard de ce spectacle.

« Il fait exactement la même chose que toi et tous les passants. Depuis ton plus jeune âge, tu mendies infatigablement. »

La fille posa son regard fixement sur ses magnifiques yeux bleus : « Je ne vois pas où vous voulez en venir, monsieur. »

« Au fond de ton être, que veux-tu réellement ? » poursuivit-il calmement. « Que cherches-tu en observant le regard des passants ? Après quoi courent-ils tous du matin au soir ? Pourquoi fais-tu tant d'efforts et pour quelles raisons aspires-tu à la perfection ? » lui demanda-t-il, les yeux mystérieux.

« Je pense que chaque personne est unique et possède son propre but », répondit-elle incertaine, en haussant les épaules.

« Détrompe-toi ! Cette foule que tu observes à cet instant n'est qu'une grande mascarade. Tu vois des différences là où il n'y en a point. En croyant voir des personnes uniques, toutes différentes les unes des autres, tu n'aperçois qu'une seule chose : leur masque. Elles jouent toutes des rôles ! Mais toi, tu es en train de perdre le tien », conclut-il, l'air satisfait.

« Je porte un masque et je joue un rôle ! Mais dans quel but le ferais-je ? »

« Ton but est commun à tout être humain : surtout ne pas laisser voir qui tu es ! Tu n'abandonnes pas le masque de la peur par crainte de découvrir qui tu es. »

En une fraction de seconde, sa mémoire s'activa, telle une tempête ébranlant avec violence son for intérieur et ramenant d'innombrables souvenirs du passé. Oui, maintes fois elle s'était soumise à porter le masque de la peur. Elle s'était donnée corps et âme pour être acceptée par les autres. Faire bonne figure, acquiescer infatigablement à toutes les exigences que la vie lui imposait, juste pour éviter d'être rejetée. Mais ce jeu, dans lequel elle s'était perdue sans même s'en rendre compte, allait-il cesser un jour ? Oserait-elle s'affirmer et arrêter de faire semblant d'être heureuse, alors qu'elle était au bord du gouffre ? Elle eut la nausée en pensant à toute cette fausseté. Des larmes amères coulèrent lentement sur ses joues creuses. En sanglots, elle s'assit à côté de cet homme, son messager anonyme, et observa le va-et-vient de la foule. Ces gens couraient-ils tous par peur que l'on découvre leur réelle identité ? Son messager hocha la tête, comme s'il avait entendu chacune de ses pensées, et poursuivit :

« Je suis ce que tu cherches inlassablement en toute chose et dans chaque regard. Moi-même j'ai cherché dans la richesse et la pauvreté, dans maintes

relations et ruptures, dans la santé et la maladie. Mais aujourd'hui, j'ai trouvé ce que je suis. Je suis libre ! »

« De quoi vous êtes-vous libéré afin d'être libre ? » questionna-t-elle, émue.

« Je me suis libéré de toutes mes croyances en ôtant chacun de mes masques. Plus de mépris, d'afflictions, de jugements sévères et de faussetés à mon égard. Je les ai jetés les uns après les autres. »

« Et que reste-t-il à la fin ? La liberté ? » Le regard de la jeune fille témoignait à nouveau d'un soupçon d'espoir.

« À la fin, il reste l'essentiel… L'AMOUR DE SOI. »

Abasourdie par ces mots, la jeune fille sentit une nouvelle vague de larmes l'envahir.

L'homme la regarda avec compassion. D'un geste affectueux, il posa sa main sur son épaule et dit : « Tous ces gens courent désespérément après l'amour, et lorsqu'ils ne le trouvent pas, ils deviennent des mendiants comme cet homme. Ils se plient à maintes conditions, juste pour en retirer une miette d'amour. Ils se sont tous endormis sur la rive de l'inconscience. Vaquant à leurs occupations de manière machinale, ils ont un comportement automatisé. Ils se sont perdus de vue, oubliant qui ils sont. Mais toi, chère enfant, *tu peux te réveiller maintenant.* » Avant que la jeune fille ne prenne congé de ce mystérieux personnage, il lui murmura ces derniers mots :

« L'accomplissement, ce n'est pas avoir eu assez de force ou de volonté pour atteindre tes objectifs. L'unique chemin menant à l'accomplissement réside dans

ton propre accompagnement. Là se trouve l'essentiel, ce que tu cherches. »

« *Tout être humain a le pouvoir de renaître dans un nouveau corps et une nouvelle vie reflétant à la perfection son essence fondamentale.* »
– N. R.

Cher lecteur, à cet instant précis de votre lecture, quelque chose d'extraordinaire vient de se produire. Vous venez de franchir la porte menant à votre épanouissement. Une fois dans cette nouvelle dimension, votre vie va radicalement se métamorphoser. Remerciez-vous de tout ce que vous faites pour vous-même et pour votre équipe. Dans cette révélation, nous allons aborder divers thèmes de la vie quotidienne et votre nouvelle manière de les aborder.

La vie de couple

Vos relations avec autrui vous offrent la possibilité d'observer si vous êtes à l'écoute de votre équipe. La vie de couple est un domaine qui vous permet de transcender les limites du corps, du mental et du système émotionnel, et d'aider l'autre à faire de même.

Je vous invite cette fois à vous transposer dans la situation suivante :

Imaginez que vous passez une journée difficile. Vous êtes à la course et rien ne se déroule comme prévu. Votre supérieur ou vos clients vous fatiguent avec leurs critiques négatives. Vous oubliez de respirer correctement et toute la tension physique se traduit finalement par un état migraineux. Vous auriez tellement envie de prendre vos affaires et de tout laisser en plan tant la pression est grande ! Votre collègue de travail vous parle encore de ses soucis, qui ne sont guère les bienvenus, et vous vous forcez peut-être encore à faire semblant d'être intéressé. L'ordinateur vous

lâche et vous perdez des données importantes. Vous essayez au mieux de gérer une journée de travail que vous souhaitez quitter au plus vite ! Et pour couronner le tout, vous vous retrouvez dans une circulation extrêmement dense le soir, en rentrant à la maison. Votre colère est à son point de saturation.

Je suis certaine que vous connaissez ce genre de journée, n'est-ce pas ? L'envie irrésistible de rentrer à la maison s'accroît d'heure en heure et vous attendez impatiemment de trouver un peu de réconfort auprès de votre partenaire.

Heureux d'arriver enfin à l'abri de toute « attaque extérieure », vous marchez vers la porte d'entrée. Avant même d'avoir eu le temps de franchir la porte, votre partenaire vous accueille froidement. Devant son absence de sourire, vous lui posez la question fatidique : « Bonjour mon cœur, ça va ? »

Vous voyez pourtant que lui ou elle n'a pas l'air d'aller bien, mais vous lui posez tout de même la question, *comme si vous n'aviez rien remarqué*. « Ça va ? », deux mots à priori anodins, vont entraîner l'autre dans un début de colère à laquelle vous avez tenté d'échapper toute la journée. Vous pourriez pourtant entrer en matière et *immédiatement faire face* à ce que vous percevez sur le visage de l'autre en lui disant par exemple : « Oh, tu n'as pas l'air bien, mon cœur ! Eh bien, tu sais, pour moi c'est pareil aujourd'hui. Prenons un instant pour discuter tranquillement ensemble. » Mais non, vous avez déjà eu suffisamment de problèmes aujourd'hui et vous n'avez peut-être même plus le courage d'entendre les critiques de votre partenaire. Hélas, elle/il ne va pas laisser passer cette occasion et vous englue dans un discours que vous connaissez sans doute par cœur :

« Il est 20h10. Nous avions pourtant rendez-vous à 20 heures ! Je nous ai concocté un succulent rôti, mais là, c'est certain qu'il est surcuit ! » Du tac au tac, vous répliquez : « Mais je n'ai que dix minutes de retard et je te remercie d'avoir préparé un bon repas. Tu sais, il y avait beaucoup de circulation et mon portable était à plat… » Le mental malade de l'autre vous rabâche des phrases préétablies : « Toujours les mêmes excuses ! Combien de fois faut-il que je te répète d'être à l'heure ? Tu m'as fait le même coup la semaine dernière, et à présent le rôti est fichu ! » Vous savez qu'il ne s'agit guère du retard ou du rôti surcuit, mais d'un problème sous-jacent que vous n'affrontez pas non plus ! « Bon, je suis fatigué par cette terrible journée et ton accueil chaleureux m'a coupé l'appétit ! J'en ai marre de m'énerver pour des futilités de ce genre ! » Vous allez tout droit vers votre chambre, afin de trouver un moment de répit. Mais le mental malade de l'autre projette maintenant sur vous toutes ses mémoires liées à ce genre de situation. Le dossier « problèmes de couple » est ouvert. Et les lamentations commencent avant même que vous n'ayez le temps de vous réfugier dans votre chambre :

« Des futilités, dis-tu ? Je ne trouve pas cela futile du tout ! Tu ne prends jamais en considération ce que je ressens ! Tu crois que t'es la/le seul(e) à être épuisé(e) ? Tu ne crois tout de même pas que je vais laisser passer cela ! J'investis beaucoup de temps à cuisiner, et voilà ta reconnaissance ! Sans te préciser que c'est bien moi qui m'occupe de la maison, des enfants, des beaux-parents et du chien. Et j'ai un boulot à plein temps, je te signale ! Je cours toute la journée, et toi tu ne me prêtes aucune attention ! Il y a dix ans, lorsque nous nous sommes mis en ménage, je t'avais dit que j'avais besoin d'être soutenu(e). Merci infiniment ! »

Peur de ne pas être aimé soumet votre mental au rôle de victime : « D'après toi, c'est toujours de ma faute de toute façon ! Moi aussi je travaille et je ne

t'ai pas demandé de faire un foutu rôti ! » Votre mental malade lui lance un regard accusateur. Trop fatigué et devant cette montagne de critiques, vous capitulez en vous enfermant dans votre chambre et en claquant la porte afin de bien signaler à l'autre que vous êtes très affecté par son comportement. Vous en êtes arrivé à vous crêper le chignon, mais savez-vous encore pour quelle raison ? Qu'est-ce qui a provoqué cette dispute ? Un rôti surcuit ? Certainement pas !

Mais au lieu de vous poser cette question, vous vous dites : « Je vais me calmer et lui laisser le temps de faire de même. Il n'est pas constructif de se parler dans cet énervement ! » Vous vous rendez peut-être rétrospectivement compte que les exercices de relaxation, de pensée positive, de visualisation et de méditation fonctionnent merveilleusement bien dans le cadre de cours, mais qu'en pratique c'est différent ! Croyez-vous réellement qu'en sortant deux heures plus tard de votre chambre la situation aura changé ? Si tel est le cas, ne vous inquiétez surtout pas ! La vie est généreuse et elle vous resservira le même menu dans quelques jours si vous ne faites pas entièrement face à votre colère dès maintenant !

Arrêtons-nous un instant et résumons la situation. Vous êtes rentré soulagé de quitter une journée stressante et vous pensiez trouver un peu de réconfort auprès de votre partenaire. Or, à la maison, la colère vous poursuit apparemment ! Que s'est-il passé à l'instant où vous avez demandé à l'autre « *comment ça va* ? », alors que même sans poser la question, vous saviez déjà que rien n'allait ? Votre partenaire a porté son attention sur sa voix mentale malade. Celle-ci surgit dès l'instant où vous évitez d'être confronté *à ce qui se présente dans votre moment présent*. La mémoire du mental ouvre tous les dossiers identifiés « Conflits dans le couple ». Le mental malade rabâche tout ce qui ne va pas actuellement, mais à cause de son déséquilibre, il va

également réactiver les vieux dossiers et il peut même imaginer de futures catastrophes ! Et que faites-vous ? La même chose ! Vous entrez dans le jeu malsain de *Peur de ne pas être aimé,* donc du jugement, et vous vous soumettez également à votre voix malade qui vous dicte mot à mot ce que vous devez dire afin de désigner un coupable. Chacun de son côté, victime d'un déséquilibre mental, renvoie sans relâche les mêmes jugements à l'autre. Finalement, vous capitulez en vous enfermant dans votre chambre. Maintenant, posez-vous la plus capitale des questions : vous savez que le comportement de l'autre n'est pas déclenché par le retard ou par un rôti surcuit, alors pour quelles raisons fondamentales votre partenaire réagit-elle/il de la sorte ?

Veuillez mentionner trois raisons possibles :

1)

2)

3)

Je souhaiterais à ce point clarifier que les conflits dans le couple ne sont pas une chose « habituelle » ! Trop souvent, j'ai constaté que les gens se soumettent à cette idée biscornue et bien sûr issue d'un mental désordonné, croyant que les conflits et la relation de couple sont les revers d'une même médaille. Certes, chaque difficulté a sa raison d'être, mais il n'est pas constructif de l'alimenter de manière malsaine, ce qui ne ferait que prolonger votre souffrance. Vous avez mentionné trois possibilités engendrant la situation évoquée plus haut. Le principal facteur provoquant tous les types de conflits autant au sein du couple que dans votre vie quotidienne porte toujours le même nom : *votre Potentiel de refoulement émotionnel (PRE).* Celui-ci diffère d'un individu à l'autre. Considérez-le comme *la capacité à pouvoir résister à vos émotions*. Je me permets malgré tout

de vous répéter qu'*il faut absolument éviter de résister à vos émotions* ! Non, vous n'allez pas exploser de colère si vous vous donnez le droit d'y goûter pleinement ! Le fait même d'accepter vos états émotionnels les annihile promptement. Une extrême confusion dans le système émotionnel est engendrée par la croyance qu'on doit « gérer ses émotions », laquelle croyance sous-entend qu'il n'est pas constructif pour l'individu de ressentir des émotions dites « négatives » et qu'il a encore moins le droit de les exprimer. Ce comportement engendre un déséquilibre puissant dans tout le système physique, psychique et émotionnel ! Il est impératif que vous compreniez une chose : **si vous ressentez de la tristesse, c'est uniquement parce que vous la refoulez ! Si vous l'accueillez, ce qui veut dire que vous lui donnez le droit d'être dans le ressenti, et si en plus vous lui permettez de s'exprimer sans juger l'autre, alors elle n'a plus lieu d'être !** Voici la manière la plus constructive pour votre corps, votre mental et votre système émotionnel d'accéder à votre épanouissement.

Certains êtres sont très sensibles et d'autres ne sont malheureusement presque plus réceptifs au système émotionnel. Mais fort heureusement, il s'agit d'un processus réversible. Un enfant grandissant au sein d'une famille qui ne manifeste que très rarement ses émotions et qui rejette toute forme de « faiblesse émotionnelle » aura un Potentiel de refoulement émotionnel plus élevé qu'un enfant qui a été confronté aux états d'âme de ses parents. Plus le PRE est élevé, plus l'activité de la voix du mental malade s'accroît. Une fois adulte, cet individu sera sujet à un état de stress accru et aura davantage besoin de « l'évacuer ». Il devra être beaucoup plus vigilant quant à la respiration et, règle générale, son corps aura besoin d'un plus grand apport d'eau. Il aura également tendance à s'alimenter de manière désordonnée, soit trop, soit plus du tout, et son processus de compensation sera très présent. Mes dix dernières années d'expérience m'ont permis de

constater qu'environ 95 % de mes patients souffrant d'un déséquilibre physique possèdent un PRE élevé.

On considère un individu hypersensible comme une « victime » de son système émotionnel. Cette hypersensibilité se manifeste dès que le PRE atteint son « point de saturation ». Une personne qui, au contraire, n'exprime plus ses émotions est aussi au point de saturation de son PRE. Le corps, le mental et le système émotionnel ont une *capacité de charge limitée.* Considérez pour l'instant que dans le cas d'une maladie, par exemple, votre corps est à son point de saturation. Dans ces circonstances physiques, un mental désordonné continue à élaborer des stratégies de lutte, au lieu de se détendre pour conférer un maximum d'énergie à son coéquipier le corps qui, de ce fait, aura les ressources énergétiques pour guérir. L'énergie de vie est une énergie commune qui est partagée par vos trois amis. Si l'un d'eux en utilise une grande quantité, les autres en souffriront indéniablement puisqu'ils sont intimement liés.

La première chose à observer dans votre vie de couple est *la fréquence et la durée de vos conflits.* Si vous vous disputez de manière récurrente et que chaque conflit dure plusieurs jours, vous pouvez partir du principe que vous avez tous deux un PRE assez élevé. Comment vous sortir de cet engrenage que le tyran souhaite ardemment maintenir puisqu'il s'en nourrit ? Dans la scène précédente, deux choix vous incombaient :

1. Rester cloîtré dans votre chambre en croyant que le temps estompera la frustration de votre partenaire, alors qu'en règle générale c'est le contraire qui se produit, ou…
2. Sortir de votre chambre et vous mettre à l'écoute de votre équipe en transmettant leurs ressentis à votre partenaire.

Mais vous pourriez faire bien mieux encore : vous pourriez éviter un détour considérable en supprimant toute la description du conflit que vous venez de lire ! Oui, il est possible et même naturel de se dire ouvertement les choses, *mais dans un non-jugement absolu* ! Si vous optez pour ce choix, vous allègerez considérablement votre vie et votre équipe ! Détrompez-vous, je ne vous parle pas d'une baguette magique, mais de votre *Potentiel de transformation*. Vous êtes bien en train de lire ce livre dans le but de transformer votre corps, mais aussi pour retrouver un bien-être absolu, n'est-ce pas ? Parfait, alors sachez qu'il n'y a pas que votre corps qui en retira des bénéfices, mais également tout aspect qui alourdit votre chemin de vie et qui est mentionné dans la liste de vos objectifs (Révélation 1).

L'utilisation appropriée de votre Potentiel de transformation

L'unique cause ayant engendré le conflit dans votre couple est la non-écoute de votre équipe. Il s'agit, dans ce cas de figure, du refoulement de la colère. À combien de reprises durant cette journée difficile l'avez-vous contenue parce que *Peur de ne pas être aimé* prenait votre place ?

1. Vous étiez à la course et rien ne se passait comme prévu.
2. Votre supérieur ou vos clients vous ont fatigué avec leurs critiques négatives.
3. Votre état migraineux.
4. Votre collègue de travail vous a encore parlé de ses soucis, qui n'étaient guère les bienvenus, et vous vous êtes peut-être encore forcé à faire semblant d'être intéressé.
5. L'ordinateur vous a lâché et vous avez perdu des données importantes.
6. Pour couronner le tout, vous vous êtes retrouvé dans une circulation extrêmement dense le soir, en rentrant.
7. Et finalement, la crise dans votre couple.

Vous avez inhibé votre colère à sept reprises ! Sans parler des suivantes, qui vous guettaient au seuil de votre porte d'entrée ! Le refoulement émotionnel ressemble à l'effet domino. Chaque état de refus entraîne le suivant. Le stress et l'incapacité de gérer votre journée, dus à la non-attention à votre équipe, ont provoqué la toute première colère. Vous n'avez pas pris le temps d'en prendre conscience et vous ne pouviez pas, de ce fait, entrer en contact avec elle. Je vous garantis qu'en donnant le droit à vos émotions d'exister, vous pouvez éviter bon nombre de vos difficultés quotidiennes ! Lorsque vous êtes submergé par le stress ou lorsque vous faites face à une critique négative de la part de votre supérieur, il vous faut impérativement trouver l'émotion en question et dialoguer avec elle. Et rien ne vous empêche de dire à votre supérieur que telle situation vous met en colère. Tant que vous ne jugez pas votre supérieur, sa voix malade reste muette. Je vous demande d'être attentif à une chose : lorsque je parle de jugement, il s'agit également de tout commentaire négatif qui *pollue l'intérieur de votre tête* ! Il n'y a aucune différence entre une pensée exprimée ou non exprimée ! Le mental de l'autre « capte » toute forme de jugement négatif ! Chaque être humain est un « Récepteur potentiel ». Nous aborderons ce thème dans le chapitre suivant.

Tant que vous ne passez pas par l'accueil de l'émotion, tant que vous ne dialoguez pas avec votre ami mental et tant que vous n'aidez pas votre corps à se détendre, toute inhibition s'accumule jusqu'à atteindre son point de saturation. Si on revient à l'exemple du conflit dans le couple, qui, à votre avis, est le meilleur support de tout le refoulement émotionnel que vous avez engendré durant cette journée accablante ? Votre partenaire ! N'oubliez pas que l'émotion a besoin d'un support. Qu'il s'agisse d'une pensée (repenser à une situation passée ou imaginer un futur imaginaire), d'une personne ou d'une situation, tout est un support émotionnel. Alors, pour quelle raison

fondamentale votre partenaire vous accueille-t-elle/il froidement, en vous faisant d'interminables reproches que vous connaissez par cœur ? Parce que vous n'avez pas goûté à votre colère durant cette pénible journée. Et si vous permettez au tyran d'intervenir, il créera d'une futile inhibition un mélodrame relationnel. Je nomme cela « l'effet ping-pong ». En voyant la colère de votre partenaire qui se dirige droit vers vous, votre propre colère surgit enfin. Mais comme le malfaiteur est à votre place et qu'il adore maltraiter votre équipe, il va s'amuser avec celle-ci ! Comment ? En vous obligeant à *renvoyer* votre colère à votre partenaire, et vice-versa, jusqu'à ce qu'une sévère dispute éclate. Chacun se « renvoie la balle », mais personne ne dit l'essentiel ! Aucun ne prend en main sa responsabilité émotionnelle ou mentale, sans parler du stress que cela inflige au corps ! « Je ne veux pas de ma colère, alors tiens, prends-la, toi ! » vous dicte le manipulateur. Il serait tellement plus simple et plus sain de vous permettre de ressentir cette émotion de colère, car non seulement a-t-elle aussi le droit d'exister, mais il s'agit d'une énergie hautement constructive ! Une fois que vous en avez pris note, c'est-à-dire dès l'instant où vous la ressentez pleinement et que vous l'octroyez à être présente dans chacune des cellules composant votre corps, il vous suffit de la communiquer à votre partenaire. Cela permettra aux deux parties de reprendre contact avec leurs équipes et d'éviter ainsi de se malmener mutuellement à cause d'un tyran ! À la prochaine opportunité, je vous invite humblement à raccourcir ce détour menant à un conflit stressant pour votre corps, tout simplement en acceptant l'état de l'autre tel qu'il se présente à vous et surtout en commençant le dialogue par *j'ai peur*, ou *je suis en colère*, ou *je suis triste face à cette situation*. Il est impératif que vous employiez une de ces trois expressions dans votre dialogue, puisque l'émotion ne communique que par celles-ci ! Ne les remplacez jamais par d'autres expressions. N'oubliez pas non plus que vous êtes le porte-parole de

votre équipe et non pas son interprète. Si vous ne donnez pas à vos trois amis le droit d'être comme ils sont à cet instant présent, ne soyez pas étonné si un processus de compensation pointe le bout de son nez ! N'oubliez jamais : plus vous résistez, plus la situation persiste ! Si vous vous donnez le droit d'être dans le conflit, alors le conflit n'a plus lieu d'être ! Si vous permettez à votre colère d'exister, alors elle s'annihile promptement. Mais guidez-la en toute conscience et offrez-lui la possibilité de s'exprimer ! C'est votre état naturel et c'est exactement dans cette relation que votre vie a débuté ! Je vous suggère, à ce point, de relire les exercices de dialogue avec votre mental et vos émotions dans les Révélations 5 et 6.

La vie quotidienne

Vous avez pu observer que l'émotion détient une place clé dans la collaboration avec votre équipe. Lorsque celle-ci est refoulée, la vie l'aide à se manifester en utilisant d'innombrables supports. Permettez-moi de vous exposer d'autres situations de vie quotidienne :

Vous faites la queue à la caisse d'un supermarché et, tout à coup, la caissière élève la voix en criant : « De quel droit osez-vous me parler de cette manière ? » Vous vous rendez compte alors que le client devant elle lui a sévèrement manqué de respect. Cette scène suscitera peut-être chez vous de la colère à l'égard de ce client, mais pourquoi une telle réaction puisque vous n'y êtes aucunement impliqué ? « Il est tout à fait normal de s'indigner devant un tel comportement ! » rétorquerez-vous. Certes, vous vous sentez souvent en proie à d'innombrables émotions lorsque vous lisez le journal, lorsque vous regardez les nouvelles à la télévision ou lorsque vous êtes face à des situations quotidiennes de ce genre. Quelle est la cause profonde de vos réactions ? Est-ce le fait de trouver vraiment insupportable de voir l'autre dans de telles circonstances ? Détrompez-vous, car ce qui est ressenti à cet

instant est uniquement le reflet d'un déséquilibre dans votre équipe ! C'est justement à cause de ce déséquilibre intérieur qu'il vous est possible de percevoir le déséquilibre à l'extérieur. Votre équipe met tout en œuvre pour que vous puissiez prendre conscience de son état de santé. Vous pouvez toujours partir du principe que *vous êtes au bon endroit, au bon moment*. La vie vous sert une situation sur un plateau doré, laquelle évoque uniquement un mal-être dans votre équipe. Si vous avez une réaction négative par rapport à cette situation, cela témoigne indubitablement d'un refoulement émotionnel. Celui-ci n'a aucun lien avec ce qui se passe « à l'extérieur ». Bien au contraire, il découle d'une dissonance dans votre système émotionnel qui était peut-être présente depuis longtemps. Or, le problème qui se pose est toujours le même : *Peur de ne pas être aimé* ne veut surtout pas que vous soyez en contact avec votre équipe et ce tyran influence drastiquement le mental. Parti faire tranquillement des courses, vous voyez votre journée se transformer en mélodrame ! Complètement sous l'emprise du manipulateur, le mental s'exprime dans une totale confusion :

« Je ne comprends pas ! Comment peut-il y avoir des gens aussi irrespectueux ? Si j'avais été à la place de la caissière, j'aurais envoyé ce client se balader ! Je comprends bien la caissière. J'ai moi-même bien connu ces moments durant lesquels mon père me manquait de respect ! Ah ! je suis tellement content d'être sorti de cette horrible période de ma vie ! Heureusement que j'ai suivi une thérapie qui m'a beaucoup aidé ! »

Dans cette situation de « commentaires sans fin », votre ami le mental ne se rend pas compte qu'il est en train de revivre ses blessures du passé. L'unique solution est entre vos mains. Prenez contact avec lui, ramenez-le au moment présent, rassurez-le et donnez surtout le droit à l'émotion d'émerger. Si elle ne le fait pas, votre mental restera confiné dans cet

engrenage et la vie continuera à vous présenter des situations qui seront le support de cette émotion non exprimée. Qu'il s'agisse de votre partenaire ou d'un inconnu dans un supermarché, prenez conscience que leur comportement est uniquement le *reflet miroir* de ce qui se passe à l'intérieur de votre équipe.

Ne rien attendre, c'est ouvrir les portes à tout !

Nous allons maintenant passer à la mise en pratique de l'écoute active de votre équipe. Dans cet exercice, il n'y a qu'une seule règle d'or à suivre : n'attendre strictement rien de l'autre lorsque vous lui transmettez les informations. En règle générale, lorsque vous confiez vos soucis à une personne chère, vous êtes dans l'attente, n'est-ce pas ? Vous me direz peut-être que non, puisque vous souhaitez simplement être écouté sans qu'elle intervienne en vous donnant des conseils. Mais voilà une première attente : vouloir être écouté ! Lors de cet exercice, veuillez n'attendre ni écoute, ni compréhension, ni conseils de la part de l'autre. La seule chose que vous ayez à faire est d'être à l'écoute de votre équipe et de répéter ce qu'elle dit. Ne prêtez guère attention aux mimiques de votre interlocuteur lorsque vous lui parlez. Votre attention doit justement être portée sur vos trois amis. Le point d'ancrage sera votre corps. Observez une respiration ventrale pendant que vous parlez. L'exercice suivant a pour but de vous enseigner une méthode simple et efficace qui enlève tout poids pesant sur votre corps, votre mental et votre système émotionnel.

Je vous invite à présent à faire une liste qui englobe toutes les personnes auxquelles des non-dits s'adressent. Qu'il s'agisse de personnes que vous avez connues dans le passé ou de votre entourage familial ou professionnel actuel, prenez contact avec votre espace intérieur et observez si des choses non exprimées pèsent sur votre cœur. Il est important de faire l'exercice

même si certaines personnes ne sont plus de ce monde. Le cas échéant, vous ferez l'exercice uniquement par écrit.

Étape 1 : La liste

Veuillez faire la liste des personnes concernées dans l'ordre de priorité suivant :

1. Les parents et conjoints (incluant les beaux-parents, grands-parents et les personnes qui vous ont éduqué).
2. Les frères et sœurs
3. La famille proche (oncles, tantes, cousins, etc.)
4. Les ami(e)s
5. Les collègues

Étape 2 : L'expression dans le non-jugement

Veuillez maintenant noter ce que vous n'avez pas pu dire aux personnes concernées dans le même ordre de priorité, tout en prenant en compte les points suivants :

Toute forme de jugement est interdite.

Exemple : « Tu aurais pu me donner plus d'affection… ; si tu m'avais écouté… »

Tout questionnement est interdit. N'utilisez aucun « pourquoi ? ».

Exemple : « Pourquoi ne m'as-tu jamais pris dans tes bras ? Pourquoi ai-je toujours eu le sentiment que tu ne reconnaissais aucune de mes valeurs ? »

Toute expression relative au « désir » ou à « l'intention » est interdite.

Exemple de « désir » : « J'aurais tellement souhaité que tu me dises que tu m'aimes ! »

Exemple d'« intention » : « Je souhaite qu'on ait une meilleure relation. Je voudrais que tu me comprennes. »

Étape 3 : L'expression émotionnelle

Veuillez à présent résumer vos énoncés de manière uniquement émotionnelle (peur, colère, tristesse). Il se peut que votre système émotionnel ressente plusieurs émotions à la fois. Ne justifiez jamais vos émotions. Autrement dit, évitez les « parce que… ».

Exemples :

- Maman, je suis triste et en colère (et non pas : « Maman, je suis triste parce que tu ne m'as jamais donné d'affection »).
- Papa, je suis tellement en colère et j'ai peur (et non pas : « Papa, je suis tellement en colère et j'ai peur parce que… »).

Le reflet miroir dans la lignée familiale

En observant votre mental, il vous est possible de prendre note de toute forme de restriction dans son mode de vie actuel. Celui-ci n'est pas uniquement inhérent à votre vie puisqu'il découle à priori d'un mode de vie déjà présent chez vos parents. Il vous est de ce fait possible d'observer le fonctionnement mental de votre père et de votre mère. Toutes les restrictions auxquelles vos parents se soumettaient deviennent irréfutablement les vôtres si vous n'en avez pas conscience, puisque *Peur de ne pas être aimé* se transmet d'une génération à l'autre.

Exemples de prise de conscience mentale

« J'observe que mon père est trop dur envers lui-même et les autres. Il n'a jamais l'air affecté par ce que je lui dis. Il est sans cesse dans un état de

combativité. »

« J'observe que ma mère dit toujours oui à tout ! Elle ne dit d'ailleurs jamais ce qu'elle pense, afin d'éviter les conflits. »

Exemples de prise de conscience émotionnelle

« Mon père ne se donne jamais le droit d'être triste ! »
« Ma mère ne s'autorise jamais à être en colère ! »

Et vous ? Vous laissez-vous totalement immerger dans l'état de tristesse et de colère, sans aucune résistance ? Y goûtez-vous pleinement ? Et qu'en est-il de vos enfants ? Leur permettez-vous de vivre leur tristesse et leur colère, qui ne sont que le reflet miroir de vos propres inhibitions émotionnelles ? En ayant pris conscience du refoulement émotionnel chez vos parents, vous n'êtes sans doute plus étonné de constater que votre comportement émotionnel est une parfaite réplique du leur. C'est exactement ainsi qu'opère le *reflet miroir*. Passons maintenant à l'application.

Ma famille, ma source de révélation

Je vous invite à présent à appliquer ce qui suit, car c'est uniquement par cette application que vous apportez à toute facette de votre vie un équilibre irréversible.

1. Veuillez fixer un rendez-vous à :

a. vos parents (ou les personnes qui vous ont éduqué), votre conjoint(e),
b. vos frères et sœurs (choisissez le frère ou la sœur avec qui la relation n'est pas bonne),
c. un/une ami(e),
d. un/une collègue de travail.

Si l'une des personnes n'est plus présente dans votre vie, faites cet exercice en utilisant la visualisation. Imaginez qu'elle est là, devant vous, et procédez de la même manière.

2. **Lorsque vous fixez un rendez-vous à ces personnes, préparez-les en expliquant :**

a. que vous avez besoin de leur parler ;
b. que vous aimeriez leur parler en tête à tête.
c. Lors du rendez-vous :

Imaginez qu'il s'agisse de votre dernière opportunité. Imaginez que cet instant de rencontre soit le dernier. Cela vous aidera à dire tout ce que votre équipe a sur le cœur.

a. Amorcez la conversation par : « Je t'invite à cette rencontre pour te dire ce que j'ai sur le cœur. »
b. Tout ce que vous direz sera basé sur l'expression dans le non-jugement (voir étape 2).
c. Expliquez à la personne concernée que vous désirez simplement exprimer ce que vous ressentez. N'oubliez pas que votre première intention est de ne strictement rien attendre de la personne. Ce n'est pas grave si vous n'avez pas l'impression d'être écouté, car l'exercice sert fondamentalement à la libération de vos non-dits et ne vise aucune forme de reconnaissance de la part *de l'autre*. Bien au contraire, pendant que vous lui parlez, *vous reconnaissez ce qui, jusqu'alors, a empêché votre épanouissement* ! Au fond, vous ne communiquez qu'avec votre équipe lorsque vous parlez à l'autre !
d. Exposez tous les problèmes ! Commencez toujours par l'émotion. Puis, ajoutez à l'information émotionnelle des descriptions mentales.

N'oubliez pas : exprimer vos émotions équivaut à émettre l'un des trois mots émotionnels que sont la peur, la colère, la tristesse.

Exemple :

« Maman, je suis triste (expression émotionnelle). Je me sens tellement seule par moments. Je ne sais plus où j'en suis dans ma relation de couple. J'ai le sentiment que je ne partage plus beaucoup de choses avec mon mari. Le comportement de mon enfant m'inquiète, car ce dernier est complètement renfermé et ne joue plus avec les autres (expression mentale). Je manque d'argent et j'ai peur. La santé de mon mari me fait peur aussi. J'ai l'impression que tout va de travers, et je suis en colère. Maman, notre relation me rend triste aussi. »

Lors de vos discussions avec vos parents, vos frères et sœurs, et vos ami(e)s, veuillez maintenir un dialogue « descriptif » sans jamais entrer dans un comportement visant à rectifier quoi que ce soit. Restez détaché, sans jamais juger l'autre et sans jamais lui donner de conseils, sauf s'il vous le demande. Exprimez simplement ce qui est ressenti par vos trois amis et accueillez ce ressenti tel qu'il se présente. Et surtout, n'oubliez jamais de vous remercier pour tout ce que vous faites pour vous !

Continuez à appliquer les indications de votre programme d'eau.

Révélation 10

Vous êtes un Récepteur potentiel !

« Imaginez que vous soyez au milieu d'une gigantesque foule de gens qui se parlent de vive voix », expliquai-je à l'un des psychologues que je consultais, mais en vain. Lorsqu'on réalise soudainement qu'on « n'est pas comme les autres », la peur surgit et, avec elle, l'idée de frôler la folie. Je m'en étais aperçue le jour où j'étais avec ma copine de classe et que nous jouions aux devinettes. Elle est soudainement partie en courant. Je n'ai pas compris sa réaction. Pour moi, « entendre » ce qui se passe dans « la tête et le cœur » des autres était d'une normalité absolue.

« Poursuivez », dit le thérapeute sur un ton faussement neutre. Je savais que son « diagnostic » menait inévitablement à une conclusion qui ne serait pas constructive pour moi.

« Depuis mon plus jeune âge, une ou plusieurs voix parfois se manifestent dans ma tête. En fait, elles ne sont pas vraiment dans ma tête, puisque je les entends de vive voix. Lorsque je suis avec d'autres personnes, ces voix me transmettent d'innombrables informations. Elles me parlent des problèmes physiques de ces gens, de ce qui les affecte dans leur vie, des défunts de leurs familles, des contrôles médicaux qu'ils devraient faire, et des futurs évènements qu'ils seront appelés à vivre s'ils n'entreprennent rien pour se libérer de leurs difficultés. » J'avais un grand sourire aux lèvres, car je savais pertinemment ce que pensait le psychologue. Il s'installa sur sa chaise tout en griffonnant quelques mots sur son bloc-notes.

« J'ai déjà travaillé avec des gens "comme vous" et… » Je l'interrompis avant qu'il ne termine sa phrase.

« Je suis ici parce que ma famille pense que je peux trouver de l'aide. Mais je sais intimement qu'il n'y a rien à faire à part accueillir ce que je suis. »

Le psychologue m'observa et poursuivit : « Si vous arrivez à faire tout ce que vous dites, alors je vous avoue que je ne saurais comment vous aider. »

« Je sais que vous ne pouvez rien faire pour moi et ce n'est vraiment pas grave. Il faut croire qu'on avait simplement besoin de se rencontrer. » J'étais sur le point de prendre congé quand, soudainement, le psychologue se leva et dit : « S'il vous plaît, restez ! »

Dans un automatisme absolu, je fis quelques pas en sa direction et je m'entendis dire : « Vous n'avez pas le cancer du poumon. Les résultats que vous recevrez mardi prochain seront négatifs. Et ne vous inquiétez pas pour votre fille Nathalie. Elle est toujours auprès de vous et elle aimerait que vous replaciez la photo de famille à l'endroit où elle l'avait posée, avant de quitter sa vie. »

Je suis restée en contact avec ce psychologue, qui a suivi mes séminaires et m'a offert sa précieuse aide dans mes recherches sur la médecine émotionnelle. Je le remercie humblement.

« Libérez-vous de tout ce qui *ne vous appartient pas* ! »

Nous avons déjà parcouru de vastes horizons ensemble. Vous avez aboli de nombreuses restrictions dans votre capital d'épanouissement. Soyez fier de ce que vous avez accompli jusqu'à ce jour et observez à quel point votre amour-propre vous soutient dans toutes vos démarches. Il existe un dernier

défi à relever dans votre quête de bien-être absolu. Chaque être vivant est doté d'une sensibilité extrême lui permettant à priori d'appréhender les situations de vie d'une manière « non intellectuelle ». Cette faculté se nomme la télépathie. Pourquoi vous parler de cette aptitude naturelle chez l'être humain ? Tout d'abord, je souhaite vous dévoiler un secret : votre mental, qui jusqu'alors vous paraissait peut-être semblable à une victime de *Peur de ne pas être aimé*, est doté d'un pouvoir que l'on sous-estime très souvent. Votre mental est un puissant télépathe ! Il est un Récepteur potentiel ! Vous avez pu découvrir que sa fonction mnémonique lui permet de vous transmettre d'innombrables informations liées à votre vie, mais également au subconscient familial. Or, il a la capacité de « capter » des données qui n'ont strictement aucun lien ni avec votre passé ni avec celui de votre bagage héréditaire. « Et alors ? » me direz-vous. Cela change bon nombre de choses dans votre manière de le percevoir et d'interagir avec lui, dès l'instant où vous prenez conscience qu'il reçoit en permanence des informations provenant de l'environnement dans lequel il ne se trouve pas forcément. Je suis toujours surprise d'entendre que l'intuition ou la télépathie ne sont pas du ressort mental. Les participants de mes séminaires qui souhaitent développer l'une de ces facultés sont d'autant plus choqués lorsque je leur demande de collaborer activement avec le mental. Mais après tout ce qu'ils ont entendu à son sujet (gérez votre mental, créez la pensée positive, retrouvez le silence dans votre tête, etc.), cette réticence face au mental paraît finalement (et malheureusement) normale. Mettons certaines choses au clair, car votre mental mérite d'être reconnu pour ses extraordinaires fonctions. Lorsque vous avez une intuition, il vous est possible de l'expliquer, n'est-ce pas ? Même sans détails précis, vous pouvez au moins dire qu'à un instant particulier vous recevez une information. Elle peut se manifester sous diverses formes, mais vous arrivez toujours à vous la

représenter, puisqu'il vous est possible de la décrire et d'en faire part à quelqu'un d'autre. À votre avis, qu'est-ce qui vous a permis de capter et d'expliquer cette intuition ? Oui, votre mental, et lui seul, est capable de recevoir ce genre d'information puisqu'il regroupe la mémoire globale. « Mais lorsque j'ai une intuition, elle me tombe littéralement dessus ! À cet instant, je n'attends rien, je ne pense à rien, et parfois cette intuition n'est en lien ni avec moi ni avec ce que je suis en train de faire ! » protestez-vous. Il vous est sûrement déjà arrivé d'entendre votre téléphone sonner en sachant spontanément qui était au bout du fil. Une information, une énergie vous est parvenue naturellement. Mais qu'est-ce qui, à ce moment, a pu formuler : « C'est telle personne qui est en train de t'appeler » ? Votre mental. Comprenons-nous bien, je ne suis pas en train de dire que le mental est l'intuition. Non, mais il est son *intermédiaire*. Les gens croient souvent que des personnes sont « prédisposées » à être naturellement en contact avec l'intuition ou la télépathie. Mais il n'en est rien ! L'unique différence entre ces personnes, c'est que certaines permettent à *Peur de ne pas être aimé* de brouiller les pistes du mental et que d'autres lui font confiance. Lorsque vous êtes dans cette relation de confiance et que vous l'écoutez, le « malfaiteur » disparaît promptement. Une fois que votre mental est libéré de ce virus malsain, il retrouve son plein pouvoir ! Continuons maintenant à observer toutes les possibilités étonnantes de votre ami mental.

Le pouvoir du mental

Charles était assis sur une terrasse offrant une vue imprenable sur la Méditerranée. Il s'octroyait quelques jours de congé dans sa maison familiale en Provence. Tout en observant le va-et-vient des passants, il fixa son attention sur un homme qui lui semblait étrange. Celui-ci parlait avec sa femme des achats qu'elle venait de faire et lui faisait quelques commentaires

déplacés. La femme, le regard baissé, acquiesçait sans dire un mot. Tout en sirotant son jus d'orange, Charles remarqua que l'homme costaud ne cessait de se gratter l'oreille gauche lorsqu'il parlait à sa femme. Après cette réflexion à laquelle il n'accorda guère d'importance, Charles sentit une vague de colère le submerger. Une haine indescriptible se manifesta et il eut littéralement envie de sauter au cou de cet inconnu. Heureusement, l'homme à la carrure imposante prit sa femme par la main et ils quittèrent la terrasse tranquillement. Depuis cet instant, Charles ne put se libérer de cette immense colère et ne comprit pas pourquoi un profond sentiment de mal-être l'habitait. Lorsqu'il vint en consultation, je lui expliquai que l'émotion découlait toujours de trois facteurs distincts :

1. De notre propre histoire de vie.
2. De notre bagage familial.
3. De l'émotion d'une tierce personne qui n'a aucun lien ni avec notre propre histoire ni avec notre bagage familial.

En analysant ces trois points, Charles constata que cette colère n'était pas en lien direct avec sa propre vie. Observant le facteur « déclencheur » de sa colère, il relata le geste répétitif dont il avait pris note : l'homme se grattait sans cesse l'oreille gauche en parlant avec sa femme. J'invitai la mère de Charles, âgée de soixante-huit ans, à participer à la consultation suivante. Je savais intuitivement qu'elle avait subi de la violence physique de la part de son époux, décédé trois mois avant la naissance de Charles. Sa mère me regarda stupéfaite lorsque je lui demandai de parler à son fils de « certains » non-dits concernant le comportement de son père. Elle lui avoua qu'elle ne lui avait pas dit toute la vérité à son sujet. Certes, il avait été un homme puissant, gérant son entreprise tel un dictateur, mais quand les choses tournaient mal professionnellement, il se déchargeait sur sa femme. Je mis

alors l'accent sur un geste répétitif que son mari aurait eu avant de lever la main sur elle. Elle regarda Charles et lui dit : « Quand ton père était nerveux, il se grattait très souvent l'oreille gauche avant de lever la main sur moi. »

Sans que la mère de Charles lui ait parlé des problèmes rencontrés avec son père et sans qu'il puisse en être consciemment le témoin, son mental subconscient avait associé le geste « se gratter l'oreille gauche » à la violence physique. Il comprit alors que la vague de colère qu'il avait ressentie sur la terrasse au bord de la Méditerranée n'avait aucun lien avec sa propre vie ni avec l'homme bien bâti. Au contraire, cette colère ne lui appartenait aucunement, puisqu'elle était en lien direct avec le refoulement émotionnel de son père.

Méfiez-vous de l'influence extérieure

Il vous est certainement déjà arrivé d'observer un radical changement d'humeur sans *qu'aucun facteur extérieur lié à votre moment présent* l'ait déclenché. Au début du livre, je vous ai parlé de votre subconscient qui « réactualise » une vieille blessure inhérente à votre bagage familial. Ne pas ressentir de sympathie envers quelqu'un découlait également de votre subconscient. Mais aujourd'hui, après vous être libéré de vos bagages familiaux, il n'en est plus rien ! Vous allez à présent découvrir que d'innombrables pensées qui semblent à priori être les vôtres ne vous appartiennent pas ! À l'heure actuelle, de nombreux liens existent entre votre état de bien-être et les pensées environnantes. Reprenons l'exemple des messages publicitaires. Imaginez que vous soyez confortablement installé dans votre salon. Vous regardez votre film préféré et vous vous sentez bien. Arrive alors le moment de la publicité. Une image en particulier retient l'attention de votre subconscient : celle d'un couple vivant dans une

magnifique maison et entouré d'enfants qui sourient jusqu'aux oreilles. Tout allait pourtant bien, mais à cet instant votre subconscient compare votre situation actuelle à des images illusoires projetées par un téléviseur. Soudainement, une vague de tristesse vous envahit. Votre mental, dans sa fonction mnémonique, ouvre le dossier « solitude », sur lequel est collée l'étiquette « pas bien du tout ». Or, à cet instant vous n'avez pas conscience du processus en cours ; vous ressentez uniquement la tristesse. Vous ne vous apercevez pas que votre subconscient réactualise une information qui se nomme « solitude ». À ce moment crucial, je vous recommande de poser la question suivante :

« ***Cher mental d'amour, y a-t-il maintenant un quelconque problème dans mon équipe ?*** »

Dans ce cas de figure, votre ami le mental vous répondra par la négative. Le fait de vous adresser à votre mental le libère des griffes du tyran qui voulait lui faire croire que d'innombrables choses lui manquaient pour être heureux et que le sentiment de solitude découlait de votre situation actuelle.

Prenons un autre exemple. Vous êtes en compagnie d'une collègue de travail qui vous dit que tout va bien, et pourtant vous ressentez une immense tristesse en sa présence. En vous posant la question « *Cher ami mental, y a-t-il maintenant un quelconque problème dans mon équipe ?* » vous recevez une réponse négative. Vous vous sentez bien, mais depuis que vous êtes avec cette collègue, un sentiment de mal-être vous submerge. Vous la questionnez davantage, jusqu'à ce qu'elle vous avoue qu'elle a de sérieux problèmes de couple. Elle vous dit qu'elle n'avait pas envie de vous embarrasser avec ses problèmes, surtout en vous voyant tellement heureux.

Le mental dans sa fonction de télépathe

Nelson, un jeune patient dans la vingtaine, me dit un jour qu'il en avait marre d'être comme une « éponge » absorbant sans cesse toutes les énergies environnantes, ce qui provoquait chez lui plusieurs crises d'angoisse dans la journée. Croyant qu'il souffrait d'une « hypersensibilité », sa mère lui demanda de se faire suivre par un psychologue, ce qu'il refusa radicalement. Un peu honteux, il me dit que sa grand-mère lui avait acheté une pierre qui le « protégeait » contre toute influence négative provenant de l'extérieur. Mais cela ne l'aida guère non plus. Lorsque je lui expliquai qu'il n'y avait rien de mal et de surnaturel à être réceptif aux informations parvenant de l'environnement, il me regarda hébété. Certes, mon discours allait à l'encontre de tout ce qu'il avait pu entendre de la part de sa mère, très inquiète de son état. Je lui dis surtout qu'aucune pierre n'avait le pouvoir de le « protéger » de l'environnement puisque les pensées sont des énergies qui pénètrent tout.

Peut-être avez-vous déjà ressenti cet effet « éponge » et peut-être croyez-vous aussi souffrir d'hypersensibilité. Lisez les exemples que j'ai transmis à Nelson et vous découvrirez ce qui vous permet réellement de vous libérer de tout ce qui ne vous appartient pas. Bien sûr, la solution se trouve toujours dans votre équipe !

Situation 1

Imaginez un instant que vous entrez dans votre boutique de vêtements préférée. Vous êtes de bonne humeur et vous profitez d'une merveilleuse journée de congé. Mais ayant à peine franchi la porte d'entrée de la boutique, la mauvaise humeur vous submerge. Un état morose se profile et vous n'avez soudainement plus aucune envie d'essayer des vêtements. En étant attentif à votre respiration, vous constatez que le corps est terriblement

tendu et qu'il respire de manière thoracique. Vous remarquez que ce changement de perception a *spontanément été déclenché*, donc en l'absence d'un facteur extérieur ou d'une pensée issue de *Peur de ne pas être aimé*. Vous savez cela parce qu'en posant la question « cher ami mental, y a-t-il maintenant un quelconque problème dans mon équipe ? » vous obtenez une réponse négative. Puisque vous vous réjouissiez de faire une séance d'habillage dans votre boutique préférée, vous pouvez conclure que ce changement de motivation spontané ne vous appartient pas. La vendeuse vous montre quelques nouveaux vêtements, mais vous n'avez plus du tout envie d'essayer quoi que ce soit. Bien au contraire, tout vous paraît hostile dans cette boutique. Malgré la réponse négative de votre mental, vous sentez que quelque chose ne tourne pas rond. Tout en vaquant à ses occupations, la vendeuse vous dit au passage : « Oh, tu aurais dû voir la cliente qui est passée il y a dix minutes. Elle avait l'air d'être complètement dépressive ! En plus, elle n'a pas cessé de me juger négativement. Pour finir, je l'ai poliment invitée à sortir ! »

Alors d'où provient ce radical changement d'humeur ? Prenez le temps d'appliquer cet exercice et vous constaterez par vous-même que votre mental peut avec aisance intercepter des pensées qui ne vous appartiennent nullement.

Situation 2

Un ami vous invite au restaurant. En étant à l'écoute de votre corps, vous constatez qu'il n'a pas faim. Comme vous souhaitez quand même passer un moment avec votre ami, vous lui dites : « Je viens avec plaisir, mais je ne vais pas manger, car je n'ai pas faim. Par contre, j'ai tellement de choses à te raconter ! » Vous êtes maintenant assis à la table et le serveur vous apporte le menu. Votre ami a une faim de loup et jette un rapide coup d'œil au menu.

D'ailleurs, la plupart des personnes qui vous entourent ont faim ou envie de manger. Vous entamez le dialogue, mais au bout de cinq minutes, vous avez une envie irrésistible de manger un steak-frites. Le serveur arrive et prend votre commande : « Un steak à point et des frites, s'il vous plaît », lui dites-vous presque machinalement. « La même chose pour moi ! » renchérit votre ami, en ajoutant : « Je croyais que tu n'avais pas faim ! Mais c'est un excellent choix, car c'est toujours ce plat que je prends quand je viens ici » !

D'où provient votre soudaine envie de manger un steak-frites ? Vous êtes entouré de personnes qui ont faim ou envie de manger, et votre mental capte l'information. Dans ce cas de figure, il a reçu l'information « steak-frites » de votre ami. Il peut donc aisément intercepter des données qui ne lui appartiennent nullement et qui peuvent être néfastes pour l'équipe. Désormais, soyez vigilant et consultez-la au maximum ! Elle seule sait ce qui est constructif ou non et elle seule sait ce qui lui appartient.

Ma clé de réussite

Je ne me laisse pas influencer par des facteurs extérieurs.

1. Ayez l'habitude de ramener régulièrement votre attention sur le moment présent, ce qui vous permet de prendre contact avec votre équipe. Si vous observez un changement radical d'humeur ou si une pensée, qui n'a aucun lien avec ce que vous êtes en train de faire dans le moment présent, s'immisce dans votre mental, posez la question suivante : « *Cher ami mental, y a-t-il maintenant un quelconque problème dans mon équipe ?* » Si ce n'est pas le cas, procédez de la manière suivante : posez votre main gauche sur le bas de votre ventre et respirez

tranquillement. Buvez quelques gorgées d'eau ou plus si votre corps en réclame.

2. S'il y a une information émotionnelle (peur, colère, tristesse), veuillez la prendre en considération, même si vous savez qu'elle ne vous appartient pas, et dites-lui :
   « Chère émotion d'amour, je te donne le droit d'exister, même si tu ne m'appartiens pas. »

Continuez à appliquer votre programme d'eau.

Révélation 11

L'accomplissement

Ses yeux s'ouvrirent lentement et perçurent les grains de poussière dansant allègrement dans les premiers rayons de soleil qui éclairaient progressivement la pièce. Tout paraissait comme la veille, mais en ce matin particulier, rien n'était plus pareil. Bercée par un silence apaisant, la personne entendit quelques mots doux, à peine perceptibles : « Avec courage et humilité, tu t'es libérée de ce qui pesait sur ton cœur. Ces derniers temps, tu as beaucoup pensé à ce que tu souhaitais réellement créer dans ta vie. Maintenant, il est l'heure de passer à l'action ! » Allongée sur le lit, elle se souvint à nouveau avec exactitude de son « rêve d'enfant ». Pendant trop longtemps, elle l'avait banni hors de sa mémoire, mais *Amour de Soi*, en ce merveilleux jour de printemps, le réanima promptement. La voix ajouta : « Tu as deux options dans la vie : soit tu te contentes de tourner la page, soit tu commences un nouveau livre de vie ! » Le regard se posa sur le ciel d'un bleu profond, offrant un sublime contraste avec le champ de tournesol qui s'étendait à perte de vue.

« Je m'aperçois que la vie est d'une futile durée et j'ai passé plus d'un jour à rêver de mes objectifs, au lieu de mettre les éléments nécessaires en place pour qu'ils se réalisent. Avant, je refoulais ma peur, mais aujourd'hui je chevauche avec elle. De nombreuses opportunités se dessinent à l'horizon lorsqu'on sait comment s'accompagner en douceur, mais surtout lorsqu'on sait qui on est. »

La voix ajouta : « Lorsqu'on fait sa propre rencontre et lorsqu'on sait exactement ce qu'on veut réaliser dans la vie, les portes correspondantes s'ouvrent naturellement. »

La personne se leva d'un bond et franchit enfin cette porte menant à son propre accomplissement. Rien ne pouvait plus l'empêcher d'être elle-même. Elle avait parfaitement intégré les trois règles d'or d'*Amour de Soi* : se respecter, s'écouter et se réaliser. Et c'est ce qu'elle fit désormais.

À votre avis, cher lecteur, de quelle personne suis-je en train de parler ?

« Vous pouvez imaginer vivre une vie parfaite
ou vous pouvez la vivre réellement ! »
– N. R.

Cette révélation vous mène au cœur de votre *Potentiel de transformation*. Jusqu'ici, vous avez pu observer les divers mécanismes du corps, du mental et de l'émotion. Vous avez pris note de diverses situations de vie dans lesquelles je souhaitais vous démontrer que la racine du mal-être est irréfutablement déclenchée par l'absence de collaboration avec votre équipe. Vous utilisez votre *Potentiel de transformation* chaque fois que vous tendez l'oreille à *Amour de Soi*. À ce point, j'aimerais introduire l'utilisation consciente de votre *Potentiel de transformation*. Trois règles capitales existent :

1. Le *Potentiel de transformation* opère uniquement lorsque vous n'êtes pas dans un état de combativité, donc lorsque vous aidez activement votre équipe.

2. Le *Potentiel de transformation* découle d'un profond sentiment de liberté.

3. Le *Potentiel de transformation* opère uniquement si vous accueillez votre situation actuelle et tout ce qu'elle contient : le corps, le mental et le système émotionnel.

Observons ensemble ce qui permet l'éclosion de ce potentiel. Si vous souhaitez atteindre vos objectifs avec aisance, n'utilisez jamais *la volonté d'atteindre vos objectifs.* Pourquoi ? Parce qu'elle ne permet jamais l'accueil de ce qui est dans votre situation actuelle. Considérons une personne qui souffre d'insomnie. Si elle ne fait pas d'efforts pour dormir, elle restera tranquille dans son lit. Si, au contraire, elle *veut* dormir, plus elle fera d'efforts en ce sens, plus elle sera agitée. Dans cette situation précise, sa voix malade lui rappelle à quel point il lui est difficile de dormir. Son mental a créé une *association* entre ce lieu particulier et le problème inhérent à celui-ci, ce qui crée cette croyance : *le lit = insomnie.* Tous les problèmes auxquels les gens sont confrontés découlent des associations faites par leur mental malade. Observons la manière la plus commune pour l'être humain adulte d'aborder une difficulté. Imaginons que la personne qui souffre d'insomnie a déjà consulté bon nombre de thérapeutes et de médecins et qu'elle a lu différentes choses concernant ce problème. Son mental a fidèlement classé et enregistré ces informations qu'il est en train de réactualiser puisque la personne se trouve à cet instant dans son lit. Tout en *investissant son énergie à dormir*, elle ne s'aperçoit pas que *Peur de ne pas être aimé* l'entraîne dans un bavardage qui provoquera une incommensurable tension physique : « C'est pas possible ! Il est déjà deux heures du matin ! Comment vais-je faire pour aller travailler demain ! C'est déjà dans quatre heures ! Mon Dieu, je ne sais plus quoi faire pour dormir, et si ça continue ainsi je vais me taper une

dépression ! » Souvenez-vous : *plus il y a de résistance, plus la situation persiste !* Si la personne *veut* dormir, cela provoque un bavardage mental qui n'est pas constructif pour le corps, et un état de stress physique en découle. À cet instant, l'attention est portée sur ce qui crée votre problème : *Peur de ne pas être aimé.* Ce tyran « nourrira » votre mental de paroles néfastes et stressantes, lesquelles, bien sûr, maintiendront le problème. Il en découlera un réel gaspillage d'énergie ! Il est alors impératif de vous réapproprier votre place de guide et d'entamer d'abord un dialogue avec votre ami mental avant de pouvoir vous occuper du corps. « Faudrait-il alors dire au corps qu'il est l'heure de dormir ? » vous interrogez-vous ? Absolument pas ! Le corps a besoin d'une intervention physique et non pas verbale. La communication avec votre corps passe par une *action physique* ! Lui dire : « Ferme les yeux, détends-toi et passe une bonne nuit de sommeil » ne l'aidera nullement, mais cela permettra à votre mental de se libérer de l'emprise du tyran ! N'oubliez pas : soit c'est vous qui dialoguez avec votre mental, ce qui mène naturellement à des solutions constructives, soit c'est le manipulateur qui s'en charge et qui provoquera la détérioration de la situation ! Référez-vous à la Révélation 5 et aux exercices de communication avec le mental. Il est indispensable que vous utilisiez ces phrases précises pour dialoguer avec lui. Rappelez-lui à quel point vous et votre équipe avez besoin de son aide ! Après avoir détendu le corps en respirant de manière ventrale et en lui donnant de l'eau (et au besoin, quelques grains de sel de mer – Révélation 4), il est important d'entrer en contact avec votre système émotionnel. Pour cela, veuillez reprendre les exercices de la Révélation 6. En donnant le droit à vos émotions d'exister et en les remerciant d'être présentes, vous les amenez en conscience à *l'accueil de ce qui est*, tout en évitant de frôler « le point de saturation » émotionnel. Bien, maintenant que

vous savez ce qu'est une aide constructive dans ce cas de figure, reprenons l'exemple précédent.

Après quelques heures à contempler le plafond, mais surtout après avoir créé d'inutiles tensions physiques, la personne décide de prendre un remède. Elle se dit qu'en le prenant, *le problème disparaîtra*. Sa voix malade interprétera ce geste comme un signe de « combativité ». Le fait de prendre un remède sera alors synonyme de « lutte contre l'insomnie ». Voyez-vous l'obstacle ? Je ne suis pas en train de vous demander de ne pas prendre vos médicaments ou tout support qui pourrait aider votre corps, mais d'observer l'intention sous-jacente. Si vous prenez un remède dans le but de « combattre » le problème, cela veut dire que vous vous identifiez à la voix du manipulateur, qui étiquette la situation actuelle comme étant « négative ». Le mental déséquilibré et soumis à d'innombrables croyances maintient alors l'idée qu'il est absolument impératif d'avoir x heures de sommeil par nuit et que si en plus le corps ne dort pas depuis des jours, il peut y avoir des conséquences fâcheuses, telles que la dépression par exemple. Certes, un manque de sommeil aigu *peut* conduire à divers déséquilibres. Je dis bien « peut » conduire et non pas « conduit irréfutablement » à divers déséquilibres. Personnellement, je n'ai pas besoin de dormir beaucoup pour être en pleine forme et je connais des centaines de personnes qui dorment moins de quatre heures par nuit, sans aucun effet secondaire. Chaque personne est unique et sa relation au corps l'est aussi ! Ce que je souhaite vous faire observer est la chose suivante : *le fait de croire que le manque de sommeil peut être un problème est non seulement une source de stress supplémentaire*, *mais cette croyance a le pouvoir de maintenir le problème !* Que dira un mental perturbé qui a tendance à se comparer aux autres ou qui va tout simplement se référer à des informations qu'il aura enregistrées ? « Telle personne a le même problème que moi et sa vie s'est effondrée ! J'ai

lu que moins de x heures par nuit pouvait mener à la dépression ! Hier et avant-hier, j'ai passé six heures les yeux ouverts avant de pouvoir m'endormir ! Pendant des années, ma mère a souffert d'insomnie, je suis foutu d'avance ! » Vous connaissez les méandres de *Peur de ne pas être aimé* et vous savez aussi que le corps en subit les conséquences. Il est donc important de ne pas se « laisser emporter » dans un mélodrame mental. La toute première conséquence de ce qui vient d'être exposé est surtout *le non-accueil de la situation présente.* Il est clair que cette manière d'aborder l'insomnie, ou toute forme de problème dans votre vie, ne peut vous conduire à la *solution immédiate*, puisqu'elle amplifie le problème ! Vous vous demandez peut-être avec quelle intention il faudrait prendre un médicament sans que cela engendre un état de combativité. Chaque fois que vous prenez un remède, je vous conseille d'être dans un état de *totale acceptation* face à ce qui se manifeste dans votre corps. Ne vous dites plus : « Je prends ce remède pour *anéantir* le problème. » Dites-vous plutôt : « Cher corps d'amour, j'accueille entièrement toutes tes manifestations et *je vais t'aider* à guérir en prenant ce remède. » L'intention est la clé ! Voyez-vous, la volonté est également une forme d'intention dont il faut se méfier. Elle est non seulement issue d'une comparaison avec une situation passée, mais également en lien direct avec un de vos soi-disant « défauts ». Si vous n'avez jamais connu l'insomnie et tout ce qui a été dit à son sujet et que ce soir vous n'arrivez pas à dormir, cela ne sera pas un drame pour vous et l'idée de *vouloir dormir* ne vous traversera pas l'esprit. Vous constaterez simplement que le corps n'a pas dormi ou qu'il a peu dormi. **Vous n'en créerez pas un problème.** Il est d'une inéluctable évidence que *si vous avez la volonté d'atteindre votre objectif, c'est parce qu'il y a déjà une forme de lutte sous-jacente*. Sinon, vous vous laisseriez bercer en toute confiance par le flot de la vie. Dans le cas d'un régime, avoir la volonté de perdre du poids équivaut à

combattre divers facteurs tels que : votre corps physique, vos croyances néfastes (le manque de volonté, le manque de persévérance, le manque d'estime de soi, le manque d'amour, le manque de confiance, la peur de l'échec, etc.) et votre système émotionnel (ne pas succomber à des émotions dites négatives). Cette manière de procéder entraîne une immense perte d'énergie ! Vous gaspillez l'énergie…

- que votre corps pourrait utiliser à bon escient pour perdre du poids ou pour se libérer de ses afflictions ;
- que votre mental pourrait utiliser afin de construire un plan d'action qui vous mènerait avec aisance à vos objectifs ;
- que votre système émotionnel pourrait utiliser afin de se rééquilibrer à tous points de vue.

Dans la Révélation 2 (« la volonté n'est pas la première qualité requise »), je vous ai expliqué comment utiliser votre volonté à bon escient. Elle doit servir à l'écoute active du corps, d'*Amour de Soi* et du système émotionnel, ce qui équivaut à l'établissement d'une relation harmonieuse avec votre équipe. Dans l'absolu, être à votre écoute, vous respecter et vous réaliser n'a aucun lien avec une quelconque forme de volonté *puisque c'est un état naturel qui vous habite depuis votre naissance*. Quatre-vingt-dix-neuf pour cent de mes patients font appel à la volonté au début de leur programme Nutri-Émotion. Règle générale, ils me disent qu'il y a « du travail » lorsque je leur explique qu'il est impératif d'instaurer en premier lieu le bien-être dans la structure corps-mental-émotion. Quand je leur dis qu'il est nécessaire d'abandonner leurs croyances néfastes, ils répliquent la plupart du temps : « Ça ne va pas être facile, mais j'ai la volonté d'y parvenir ! » *Pourquoi se compliquer la tâche en croyant que les choses à faire sont compliquées ?* Parce que les gens se confinent dans des règles contraignantes qu'ils connaissent déjà.

« Je dois lutter pour atteindre mon objectif ! Le bonheur ne tombe pas du ciel ! Je ne mérite pas le bonheur si je ne fais pas d'efforts pour l'atteindre ! » Je l'affirme haut et fort, un *chemin direct* vous permet d'atteindre vos objectifs sans aucun effort de votre part, sans aucune once de lutte et sans aucune volonté d'y parvenir ! Je vous le dis, parce que j'ai moi-même longtemps cherché la *solution immédiate* et plus je consultais de spécialistes, plus cela me paraissait compliqué. Durant ma quête de bien-être, j'ai mis toutes les approches de perte de poids et toutes les méthodes de bien-être en application. Étant dotée d'un scepticisme accru, j'avais besoin d'en faire l'expérience. Aucune d'entre elles n'allégeait mon chemin de vie. Bien au contraire, on me félicitait lorsque j'arrivais à lutter pendant quelques jours contre mes divers déséquilibres qui, de toute évidence, se manifestaient de plus belle les jours suivants. Quel paradoxe !

La personne qui croit être insomniaque est insomniaque !

Détrompez-vous, je ne vais pas vous emmener dans les méandres de la « visualisation positive », parce qu'elle n'est qu'une stimulation illusoire pour le mental. La *solution immédiate* ne sert pas à s'imaginer des choses qui ne sont pas ; elle provoque plutôt un changement radical de perception. Je vais vous amener à être ce que vous êtes réellement dans chaque instant présent, *ce qui permettra l'éclosion spontanée de vos objectifs*.

Poursuivons avec l'exemple de l'insomnie et observons le comportement de la personne qui en souffre. *On appelle « un problème » toute situation qui est perçue négativement par le mental.* Lorsque cette personne est confrontée à sa difficulté, elle la maintient en la « nourrissant » de diverses manières, dont les deux suivantes, qui sont à éviter à tout prix :

1. En permettant au mental malade de faire des *associations*.

2. En entretenant son problème dans le moment présent, *même lorsque la personne n'y est pas réellement confrontée*.

J'aimerais, ici, que vous repreniez « la liste de vos objectifs » de la Révélation 1. Relisez ce que vous avez noté et prenez uniquement en considération les facteurs qui sont encore aujourd'hui une source de problème pour vous. Commençons par la relation avec autrui. Peut-être y a-t-il une personne particulière avec laquelle la relation est encore difficile. Imaginez un instant que cette personne soit maintenant devant vous. Quelle émotion ressentez-vous et qu'auriez-vous envie de lui dire ? Prenez votre temps et notez d'abord l'émotion et les commentaires du mental tels qu'ils se présentent spontanément. Le deuxième point consiste à savoir ce qui engendre réellement ce problème relationnel. Est-ce un commentaire, un jugement ou un geste de la part de l'autre qui vous empêche d'être bien ? *Concrètement*, qu'est-ce qui vous met dans cet état ? Notez à nouveau vos observations. Dans sa fonction mnémonique, votre mental vous dit peut-être que cette personne vous a manqué de respect, qu'elle ne s'est pas excusée, et qu'à cause de cela il vous est aujourd'hui impossible d'entretenir une relation saine avec elle. Observons l'exercice de plus près. Je vous demande à l'instant de vous *remémorer* ce qui ne va pas avec l'autre. Pour ce faire, vous devez utiliser votre mental dans sa fonction *mnémonique*, n'est-ce pas ? Imaginez maintenant que ce matin, en vous réveillant, vous ayez perdu toute mémoire relative à cette personne. Y aurait-il encore un problème dans la relation avec celle-ci ? Absolument pas ! Si on *effaçait* maintenant de votre mémoire ce problème précis, votre mental ne pourrait plus s'en *souvenir* et il serait incapable de le *réactualiser*. À nouveau, je ne vous invite guère à « jouer à l'autruche », car cela ne résoudrait aucunement votre problème. Cependant, je vous demande de prendre conscience du facteur

d'où découlent toutes vos difficultés : *ne pas être entièrement dans le moment présent*, ce qui est synonyme de non-écoute de votre équipe.

C'est le moment présent qui permet à votre *solution immédiate* d'émerger naturellement. Porter votre attention sur votre équipe d'amour est uniquement possible si vous êtes conscient de ce moment particulier et de tout ce qu'il renferme. L'unique obstacle réside dans votre incapacité à être à « votre place », parce que *Peur de ne pas être aimé* se l'approprie chaque fois que vous tournez le dos à votre équipe. Vous êtes le guide de votre trio corps-mental-émotion, et c'est uniquement en l'écoutant, en l'aidant activement à se sentir en paix avec lui-même, que vous arrivez à maintenir « votre place ». Lorsque le malfaiteur se fait passer pour vous, il oblige votre corps à se déséquilibrer, il soumet votre mental à l'idée d'être totalement impuissant, et il force les émotions négatives à capituler. Nous avons parlé des fonctions du mental. Vous savez qu'il sert à vous remémorer des choses *utiles* et qu'il est le tremplin menant à l'intuition. Quand vous utilisez ce moment présent à bon escient, ce qui sous-entend que vous êtes le guide de votre équipe, vous n'entretenez jamais des mémoires qui ne sont pas constructives. Dans l'absolu, le moment présent est telle une page vierge ou tel un fond d'écran blanc. Il permet à chaque partie vous composant de renaître dans une nouvelle dynamique qui lui soit favorable. Il est le lien direct avec votre *Potentiel de transformation* et il vous apporte la *solution immédiate* sur un plateau doré.

Pour guérir votre mental, il faut abolir les associations !

Exercice A

Nous allons faire un exercice qui vous permettra d'éviter toute nouvelle source de problèmes. Munissez-vous d'une feuille blanche ainsi que de

quelques post-it et posez-les devant vous. Faites maintenant l'exercice pendant que vous lisez ce qui suit.

Imaginez un instant que *votre réalité* n'est autre que cette simple feuille blanche. Elle est tel un nouvel instant présent d'une neutralité absolue. Au fond, que possédez-vous de plus concret que cet instant précis ? Cette feuille blanche représente votre situation actuelle par rapport à la personne en question, donc la réalité actuelle de votre relation avec elle. Vous avez soulevé divers commentaires du mental la concernant. Notez chaque commentaire sur un post-it et collez-le sur la feuille blanche.

Exemples :

- Étiquette 1 : Cette personne m'a manqué de respect.
- Étiquette 2 : Elle ne s'est pas excusée.
- Étiquette 3 : À peine je la vois qu'elle m'énerve déjà !

L'exercice que vous venez de faire sert à observer *votre manière actuelle de percevoir cette personne.* Votre faculté de perception découle inévitablement des post-it que vous « collez » sur la personne. Imaginez que vous ayez un rendez-vous avec votre futur employeur. Une de vos connaissances, qui le connaît déjà, vous a dit diverses choses à son sujet. Chaque jugement, qu'il soit positif ou négatif, est tel un post-it que vous « collez » sur l'employeur. Pendant que votre connaissance vous parle de sa personnalité, votre mental, dans sa fonction mnémonique, *transforme chaque post-it en croyance*. Arrive le jour où vous faites la rencontre de cet homme. Si votre connaissance vous a dit : « Tu verras, il paraît très froid au premier abord et il t'observe scrupuleusement, mais il a un magnifique sourire ! » comment, à votre avis, allez-vous vivre cette première rencontre ? Votre mental va simplement réactualiser ce qui aura été dit sur votre futur employeur. Il risque de vous

faire croire que les descriptions de votre connaissance sont réelles ! Si vous permettez à votre mental de transformer les informations reçues en croyances, vous verrez uniquement ce qu'il veut bien vous laisser voir. Remarquez-vous le piège ? Si vous restez figé dans les informations mentales qu'on vous a données, aucune nouvelle manière de percevoir votre employeur ne sera possible ! Dans l'absolu, qu'est-ce qui vous permet de dire d'une personne qu'elle est « gentille, égoïste, généreuse, belle, séduisante ou confiante » ? Votre interprétation mentale, issue de *Peur de ne pas être aimé* ! Même les jugements « positifs » découlent de ce manipulateur. Vous comprenez peut-être cette fois la raison pour laquelle j'y reviens incessamment. Ce que vous êtes, votre essence, ne confine rien ni personne dans des jugements, qu'ils soient « positifs ou négatifs », puisqu'ils posent des limites là où il n'y en a pas ! Votre essence est simplement l'*Observateur* de ce qui est et qui permet au moment présent de rester neutre. Mais *Peur de ne pas être aimé* se nourrit du mal-être infligé à votre mental et l'oblige à étiqueter toute situation de « bien ou pas bien ». **Oui, toutes ces étiquettes qu'il « colle » sur un individu créent** *votre manière de le percevoir*, **mais également** *la nature de la relation* **que vous entretenez avec lui.** Voilà pourquoi une véritable amitié est une denrée rare. L'amitié, c'est la liberté qu'on donne à l'autre et à soi-même d'être soi. « **Être soi », c'est être libre de toute étiquette**. On ne se dit plus : « Il faut que je sois comme ceci ou comme cela. » On ne joue plus de « rôles ». On *est,* tout simplement.

Observez maintenant ce qu'il reste de visible sur cette feuille blanche. Pas grand-chose, n'est-ce pas ? Et qui en est le responsable ? C'est encore lui, le manipulateur, qui vous dicte votre vie et votre manière de la percevoir, et cela, toujours par d'innombrables *complications inutiles* ! C'est uniquement lui qui *projette sur votre moment présent ce qu'il veut vous faire voir !* L'important ici, c'est d'observer toutes les *associations* qu'il crée entre la

personne et les problèmes inhérents à celle-ci. Je pense humblement que vous sous-estimez encore votre *Potentiel de transformation*. La réalité que l'être humain perçoit est tellement façonnée par la perception mentale ! Et l'humain ne sait pas à quel point son mental est soumis au tyran. Il ne sait pas à quel point son mental est souffrant ! Or, un changement de cap radical dans votre perception peut avoir lieu si vous n'étiquetez plus aucune chose, si vous mettez un terme définitif au jeu malsain du tyran. Lorsque vous regardez l'autre et vous-même sans les yeux du malfaiteur, vous êtes en contact avec la vérité ultime, et pour y accéder vous devez reprendre les commandes de votre équipe ! Comprenons-nous parfaitement, je ne vous demande aucunement d'empêcher votre mental et votre système émotionnel d'exprimer à l'autre ce qu'ils ressentent ! Bien au contraire, c'est justement en leur donnant le droit d'être tels qu'ils sont maintenant que vous leur permettez de guérir de leurs souffrances. Cela peut paraître paradoxal, mais n'oubliez pas qu'il en va de même pour le corps. Si vous souhaitez son équilibre, vous devez humblement accueillir son déséquilibre ! Imaginez un instant qu'une personne chère à vos yeux soit gravement malade. À cause du malfaiteur, votre mental a enregistré l'information « maladie », qui est associée à cette connaissance. Dès lors, chaque fois que vous verrez cette personne, chaque fois que vous penserez à elle, votre mental aura tendance à réactualiser l'information « maladie ». Quand je vous dis que vous n'êtes pas encore totalement conscient de votre pouvoir, je veux vous signifier que vous influencez de manière directe votre vie et celle des autres. Si vous souhaitez aider cette personne, annihilez la projection de l'étiquette « maladie » sur elle, car cela, que vous le croyiez ou non, a le pouvoir de maintenir le problème en question. Le but n'est pas de coller des étiquettes « positives », mais de n'en coller aucune ! Vos pensées sont les pensées des autres, et vice-versa. Méfiez-vous-en et, dans l'idéal, abolissez-les toutes ! Alors, que faire

concrètement pour abolir ce processus qui est autant néfaste pour vous que pour l'autre ? Dialoguer avec votre mental et vos émotions ! Voici un exemple :

Vous êtes à l'hôpital et vous rendez visite à cette personne malade. Le tyran intervient et projette des étiquettes sur elle. Pour annihiler ce processus, vous devez d'abord avoir conscience de ce qui se passe dans le mental. Et pour ce faire, vous devez être conscient du moment présent. En premier lieu, aidez votre corps à respirer de manière ventrale, et au besoin donnez-lui de l'eau. Puis, entrez en contact avec votre mental, qui a déjà subi l'influence du malfaiteur. Dites-lui par exemple : « Cher mental d'amour, je comprends parfaitement ton inquiétude et je suis là pour te réconforter. Si la personne est dans cette situation, c'est uniquement pour son bien et pour l'aider à reprendre contact avec son équipe. La vie nous guide et elle la guide également. Il n'y a rien d'anormal dans la maladie, puisque le corps communique aussi (et en dernier recours) de cette manière. Donnons le droit à cette personne et à son équipe d'être tel qu'elles sont maintenant, car cela est l'aide la plus précieuse qui soit. Et n'oublie pas, cher ami mental, que moi-même et l'équipe avons besoin de toi et que nous t'aimons même lorsque tu t'inquiètes pour autrui. » Que se passe-t-il quand vous communiquez avec votre mental sans lutter contre ses états d'âme ? Le tyran n'a plus aucun pouvoir sur lui et votre équipe, car **il se nourrit essentiellement de la résistance que vous engendrez par rapport** à votre équipe et à tout ce qui se présente dans votre vie. Sans lutte, il n'y a plus aucune place pour *Peur de ne pas être aimé !* La dernière chose à faire consiste à dialoguer avec le troisième membre de votre équipe, le système émotionnel. Observez l'émotion qui se présente (peur, colère ou tristesse) et dites-lui : « Chère émotion d'amour, je te donne pleinement le droit de te

manifester maintenant, et l'équipe et moi te remercions de cette information. Je t'accueille telle que tu es maintenant et je t'aime. »

Voici l'aide la plus précieuse que vous puissiez apporter à votre équipe d'amour pour qu'elle puisse retrouver et maintenir son équilibre et pour que la personne malade puisse faire de même !

Exercice B

Veuillez maintenant poursuivre l'exercice de la feuille blanche en vous posant des questions relatives à ce que vous avez noté sur les étiquettes. Pour chaque étiquette, faites l'exercice suivant des « trois étapes ». Une fois que l'exercice pour une étiquette a été accompli, retirez cette étiquette de la feuille.

Exemple étiquette 1 : Cette personne m'a manqué de respect.

Étape 1

La première question à vous poser est :

- Que ressent *le corps* maintenant en lisant ce qu'il y a sur cette étiquette ?

Prenez un instant pour observer le corps. Y a-t-il des manifestations physiques (respiration thoracique, tensions, douleurs, etc.) ? Si c'est le cas, prenez-en simplement note en parlant du corps à la troisième personne.

Étape 2

La deuxième question à vous poser est :

- Comment réagit *le mental* en lisant ce qu'il y a sur cette étiquette ?

Soyez attentif à ce qu'il vous dit et parlez-lui.

Etape 3

La troisième question à vous poser est :

- Que ressent *l'émotion* maintenant en lisant ce qu'il y a sur cette étiquette (peur, colère ou tristesse) ?

Prenez un instant pour ressentir pleinement l'émotion actuelle. Ne faites aucune suggestion. Ressentez et observez simplement. Puis, dialoguez avec cette émotion.

Étape 4

Retirez l'étiquette de la feuille et jetez-la. Observez une dernière fois votre corps et sa respiration. Celle-ci indique que votre équipe est à nouveau équilibrée et qu'il n'y a aucune résistance à son égard. De cette manière, vous savez que votre relation avec votre équipe est à nouveau harmonieuse. Remerciez cette dernière de sa collaboration et témoignez-lui votre amour.

En conclusion, qu'est-ce que l'association mentale ? C'est tout simplement la capacité de confiner une chose ou une personne dans les croyances du tyran qui vous paraîtront réelles ! Si je vous donne le prénom de « Catherine » ou de « Philippe », votre mental va instantanément y associer des images, des traits de caractère, une mélodie, une odeur ou d'autres facteurs. Si je vous dis « une pomme », vous arrivez avec aisance à vous l'imaginer. Or, je ne pense pas que vous ayez des problèmes avec les pommes, sauf dans le cas d'une allergie, qui est elle-même issue d'un désordre mental. Si je vous dis « votre partenaire », voyez avec quelle rapidité l'image physique mais également les qualités et les défauts viennent se coller sur ce moment présent neutre. N'oubliez jamais que le *reflet miroir* opère à chaque instant de votre vie. *En vous permettant d'étiqueter une*

personne, elle fera systématiquement la même chose avec vous. Créez une réalité qui soit salutaire pour vous, pour votre équipe et pour l'autre. Et lorsque vous verrez la personne malade, soyez simplement conscient de l'état de votre équipe et n'hésitez pas à lui faire part de son ressenti. « Comment pourrais-je lui dire que j'ai peur de la voir mourir ? » vous demandez-vous. Croyez-vous qu'elle ne ressent pas votre peur ? Le changement a lieu lorsque vous accueillez ce qui est et lorsque vous êtes porte-parole de votre équipe ! Ainsi, vous et l'autre accédez au *Potentiel de transformation*.

N'entretenez pas vos problèmes dans le moment présent lorsque vous n'y êtes pas réellement confronté !

Il y a dix ans, j'avais un réel problème de communication avec Michael, mon employeur. Face à lui, j'avais l'impression d'être incapable de prononcer un mot. Je ne comprenais pas ce qui me bloquait à un tel point puisque je n'avais aucun problème de communication avec les autres. Bien au contraire, j'ai toujours été quelqu'un de très direct et je ne faisais guère de détours lorsque j'avais besoin de dire quelque chose. Toutefois, devant cet homme, j'acquiesçais encore et encore, tout en ressentant une immense colère gronder dans mon système émotionnel. Puisque je ne l'autorisais pas à exister, elle se reflétait quotidiennement dans le comportement de Michael. Ne prenant pas mes responsabilités émotionnelles, il me le fit savoir, et cela, de manière blessante. Au bord de l'implosion, j'essayais de me changer les idées lorsque j'étais en sa présence, mais cela ne me permettait pas d'accéder à ma *solution immédiate*. Le soir, en rentrant, je souffrais de migraines aigües, de douleurs à l'estomac et j'avais bien sûr le moral au plus bas. Mon corps faisait en sorte de ramener mon attention sur le moment présent et donc sur mon équipe, et pour cela il n'y a pas plus efficace que la douleur. J'étais en train d'éplucher des carottes et mon problème avec Michael n'avait

pas lieu d'être à cet instant, mais n'ayant pas encore conscience de l'influence de *Peur de ne pas être aimé*, je me laissais hypnotiser par ses lamentations. Mon mental, piégé dans les griffes du tyran, s'exclama, furibond : « Je n'en peux plus d'être traitée de la sorte ! Il ne cesse de me sous-estimer et il n'arrête pas de me juger ! J'ai l'impression d'être compressée dans une boîte de conserve quand je suis devant lui ! Ce matin, j'aurais dû lui dire que je n'avais pas envie de faire des heures supplémentaires sans être payée ! Et dans l'idéal, je n'aurais jamais dû accepter ce poste ! Ah ! si seulement… » Ma tête était sur le point d'imploser, la migraine s'accentuait davantage et mon partenaire m'expliquait en même temps les problèmes de sa journée ! Tous les soirs, le même scénario ! « Cette foutue voix dans ma tête va me rendre folle ! », criai-je dans la cuisine en me coupant le doigt et en choquant mon partenaire.

C'est à cet instant magique que j'entendis pour la première fois la voix d'*Amour de Soi*. J'avais l'impression que quelque chose d'étrange m'avait soudainement placée à l'extérieur de ce corps. Une vue imprenable en découlait. Je vis le corps, le mental et l'émotion comme une entité à part entière et non pas comme étant « moi ». Un immense soulagement en découla. Et là j'entendis chaque mot d'*Amour de Soi*, dans une clarté absolue : « Michael ne fait que refléter la relation que tu entretiens avec toi-même dans ces circonstances précises. Mais vois-tu ce que tu es ? Tu n'es ni le corps, ni le mental, ni l'émotion. Tu es leur guide et il te revient de les aider, Nassrine ! Michael est un réel cadeau ! Il te traite de la sorte parce que tu traites ton équipe de cette façon quand tu es devant lui. Tu lui ouvres littéralement les portes à ce manque de respect, parce que tu ne respectes pas non plus tes fidèles alliés ! Tu n'as que deux possibilités pour les aider et, surtout, pour sortir ton mental de cette souffrance : soit tu prends le

téléphone et tu l'appelles maintenant en lui exposant ce que ton équipe ressent, soit tu t'occupes de ton dîner et tu l'oublies jusqu'à demain. »

« Oublier » n'était plus possible et demain me semblait trop lointain. Cela faisait deux mois que la situation dégénérait. Tous les soirs le même rituel. Puisque je n'osais m'exprimer durant la journée, la voix du manipulateur m'entraînait systématiquement dans des hypothèses sans fin. En l'écoutant, je n'arrivais pas à être dans le moment présent. Au lieu de passer une agréable soirée avec mon chéri, je ruminais sans relâche. J'avais totalement conscience d'être prise au piège de *Peur de ne pas être aimé* et je savais que cette manière de fonctionner n'était qu'un réel gâchis d'énergie ! Mais Michael était mon premier employeur et j'avais peur de perdre mon travail. Enfin, c'est ce que je croyais à ce moment. En outre, ma situation financière frôlait le désastre. Comment allais-je faire s'il me mettait à la porte ? Il l'avait déjà fait avec d'autres, pourquoi serait-ce différent avec moi ? « Aide-moi *Amour de Soi*, je ne sais plus quoi faire ! » hurlai-je intérieurement.

Mon fidèle ami m'encouragea : « Tu es en train de perdre ton énergie à imaginer des choses qui ne sont pas réelles dans ce moment présent ! Il ne sert à rien de t'imaginer dire des choses à Michael, puisqu'il n'est pas là ! Toute aide constructive doit être saisie dans le moment présent. Si tu n'arrives pas à libérer ton mental de ses ruminations, n'attends pas demain et appelle-le tout de suite ! »

Amour de Soi avait raison. Pourquoi passer mes soirées dans ces circonstances, au lieu de profiter de ces instants uniques ? Chaque moment présent peut être le dernier. Ça, je l'avais bien compris. C'est à cette époque que j'ai fait mes premiers pas dans le domaine de la thérapie intuitive. C'était plus un « hobby » qu'un travail au début, même si j'avais fermement

l'intention d'en faire mon activité principale. Mais mon subconscient avait enregistré bon nombre d'informations qui, à cet instant d'instabilité financière, m'empêchaient d'ouvrir un nouveau livre de vie. « Intuitive médicale ? Mais ce n'est pas un vrai travail, ça ! Comment penses-tu t'en sortir ? Tu te crois différente des autres ? Regarde comment le monde fonctionne ! Tout le monde est à la même enseigne ! Un job stable, des impôts stables, quelques semaines de congé, et surtout ne te plains pas ! Il y a des gens qui n'ont pas de travail ! » *Amour de Soi* venait toujours à ma rescousse : « Chaque être est unique et il est de sa responsabilité de se réaliser ! » Tiraillée entre la voix de *Peur de ne pas être aimé* et celle d'*Amour de Soi*, je pris une grande inspiration et je fis le premier pas vers ma réalisation.

Je pris le téléphone et je dis à Michael ce que je ressentais, dans un non-jugement absolu. Résultat ? Deux semaines plus tard, je quittais mon poste. Était-ce un drame ? Pour *Peur de ne pas être aim*é, c'était en effet une catastrophe. Il voulait faire croire à mon mental que j'allais sombrer dans une dépression par suite de mes problèmes financiers. « C'est un échec ! » l'entendis-je dire. Certaines de mes connaissances me traitaient de « folle ». « Comment peux-tu quitter un travail qui t'apporte la sécurité financière ? » me demanda l'une d'entre elles, consternée par ma décision de quitter mon job. Mais qu'est-ce que la sécurité ? Combien de personnes ont la sécurité financière, mais n'ont plus la sécurité physique, parce qu'elles sont atteintes d'une maladie ? C'est un leurre de croire que la sécurité se trouve quelque part dans notre environnement ou dans notre corps. Elle n'existe que dans notre essence profonde et dans la relation que nous entretenons avec notre équipe ! « Il y a toujours une solution ! » m'entendis-je dire. « Et en plus, ce sera la solution la plus parfaite pour moi », rétorquai-je d'un ton neutre. C'est exactement ce qui s'est passé pour moi. J'ai fidèlement suivi la voix

d'*Amour de Soi*. Elle m'a guidée à chaque pas et j'ai réalisé ce que je suis : *un être libre*. Libre de penser et d'agir en toute circonstance. Et mon problème d'argent ? Promptement disparu ! Après avoir quitté ce travail, j'ai concrétisé *mon* rêve. Lui seul me permettait d'être libre et de jouir d'un plaisir inestimable dans ma carrière professionnelle en tant qu'intuitive médicale. Je remercie Michael du fond du cœur, car sans lui je serais encore en train de perdre mon temps à vouloir faire comme les autres et à croire qu'il est plus important de suivre « la voie de la sécurité » que d'emprunter le chemin menant à « mon rêve », à mon accomplissement. Dans ce monde de dualité, il y a une règle de base : *s'il existe un problème, c'est qu'il y a déjà une solution !* En effet, le problème sert simplement à prendre conscience de la solution la plus parfaite qui soit et qui nous attend patiemment.

Maintes situations existent dans lesquelles votre mental se perd dans les méandres de la voix de *Peur de ne pas être aimé*. Peut-être vous est-il déjà arrivé de perdre votre emploi ? À cet instant, le tyran s'immisce sournoisement dans le pays mental. Les doutes s'installent et, avec eux, le dossier « hypothèses ». Il n'est pas toujours constructif d'écouter les conseils et les commentaires de notre entourage, puisque la plupart des gens sont eux-mêmes victimes du malfaiteur. Est-ce vraiment constructif de dire à l'autre : « Tu aurais dû réfléchir avant d'agir ! » Non, puisque le changement a déjà eu lieu. Je suis certaine que vous avez déjà entendu cette phrase au moins une fois dans votre vie et qu'elle a été prononcée dès que sont survenues diverses difficultés. Ne serait-ce pas plus constructif de dire à l'autre : « L'essentiel, c'est de t'écouter et de suivre ce qui est bon pour toi ! Tu as été courageux de changer de boulot. Désormais, de nouvelles opportunités t'attendent. Laisse-toi du temps et choisis en conscience ce qui te convient le mieux ! » Le système mondial alimente le refoulement de la peur. Regardez le téléjournal, observez les affiches dans les rues, et écoutez

parler les gens. Leurs discours portent sur la peur de tomber malade, de perdre leur travail, de perdre l'autre, de ne pas être aimés, de mourir de faim, de ne pas pouvoir s'acheter tout ce qu'ils veulent, de ne pas pouvoir construire une vie de famille harmonieuse, de manger certains aliments, de ne pas pouvoir réaliser leurs rêves, etc. Mais ces peurs existent uniquement parce que l'être humain est en lutte perpétuelle et qu'il se tue à la tâche en vain ! Une fois qu'il comprend que le refoulement de la peur en amène irrévocablement d'autres, il chevauche avec elle. Votre subconscient enregistre toutes ces informations, que vous le vouliez ou non. Il est telle une éponge qui s'imbibe d'eau. Votre corps est essentiellement constitué d'eau et il s'imbibe de toutes vos émotions, qu'elles soient positives ou négatives, et de tous vos non-dits. La grande différence qu'il y a entre le vous d'avant le programme Nutri-Émotion et le vous d'aujourd'hui, c'est que vous avez maintenant conscience qu'il n'y a que *la résistance face à ce qui est* qui pose problème. **Rejetez la peur et vous vivrez dans la peur. Chevauchez avec elle et avec toute votre équipe et vous transformerez votre vie !**

Dans l'absolu, rien ne vous empêche d'être libre. Qu'est-ce qui vous empêche maintenant de quitter votre emploi ? L'inhibition de la peur. « Ah non ! la conjoncture ne me permet pas de quitter mon poste », protestez-vous. Mais en avez-vous fait l'expérience ? Non. Cette croyance est issue d'expériences d'autrui et de « ouï-dire » à ce sujet. Vous entendez tous les jours que la conjoncture met la vie de plusieurs personnes en péril. Pourquoi vous incluez-vous parmi ces personnes ? La vie ne fait que refléter la relation que vous entretenez avec votre équipe. Demandez à une de ces personnes au chômage comment elle se sent dans sa situation et vous prendrez conscience qu'il n'y a que le non-accueil de sa peur qui l'empêche de trouver ce qui est juste et bon pour elle. Si vous êtes actuellement à la recherche d'un nouveau

travail, ne permettez pas au tyran de reprojeter des croyances néfastes sur votre moment présent ! Laissez de côté la conjoncture et tous les autres facteurs qui pourraient être des obstacles à ce que vous désirez vraiment faire dans la vie. Vous et votre équipe êtes libres ! Le malfaiteur tentera inévitablement de maintenir votre mental dans l'idée que la peur est signe de négativité, mais vous savez désormais que ce n'est pas le cas et que cette émotion est chargée d'une énergie de transformation inouïe ! Si votre mental croit avoir peur du changement parce qu'il se projette dans un « scénario catastrophe », vous devez dialoguer avec lui et lui demander son aide ! Vous pouvez maintenant décider d'être libre et de créer les changements adéquats afin que *votre réalisation* se matérialise. Cela ne requiert que deux choses : *votre collaboration avec votre équipe et l'élimination de toute croyance erronée* ! Toutes ces étiquettes, toutes ces croyances « qu'on vous a collées dessus » doivent impérativement être supprimées ! Vous n'avez absolument pas besoin de faire un travail sur vous ni d'aller chercher la cause de vos soi-disant défauts dans le passé. Mais vous avez fondamentalement besoin de vous désidentifier à la voix du tyran qui sévit trop souvent !

Ici, je souhaite partager l'histoire de Leyla. Depuis l'adolescence, Leyla souffrait d'un manque de confiance extrême. Des crises d'angoisse et une nervosité permanente l'empêchaient de réaliser son rêve : devenir actrice. À l'âge de quinze ans, elle souffrait d'acné grave et lorsqu'elle se présenta chez son dermatologue, celui-ci lui dit (comme par hasard) en rigolant : « C'est sûr qu'avec toutes ces marques sur le visage, il faudra trouver un travail qui te permette d'être à l'abri des regards, car tu risques de faire peur aux gens ainsi ! » En moins de cinq secondes, Leyla vit son « rêve » s'écrouler. Dès lors, elle ne parla plus de la profession d'actrice et abandonna toutes ses démarches. Lorsque je la vis pour la première fois, elle me dit, la voix teintée de tristesse : « Je fêterai mes trente ans demain et je me suis aperçue

d'une chose qui m'attriste terriblement : je me suis oubliée et j'ai renié ce que je voulais vraiment faire dans ma vie. J'ai l'impression d'avoir tout raté. »

Pour que Leyla puisse se libérer de ses difficultés, il était tout d'abord primordial qu'elle prenne conscience de l'image négative que projetait le tyran sur son équipe. Cela se produit dès l'instant où il n'y a plus aucune identification au corps-mental-émotion, donc lorsqu'elle a suffisamment de recul sur la situation. Cela lui permit d'observer que *Peur de ne pas être aimé* fait croire à son mental qu'il manque de confiance, qu'il n'arrivera jamais à atteindre son objectif et qu'il soumet le corps à des crises d'angoisse. »

Je lui expliquai par la suite l'importance d'être conscient du moment présent afin d'être entièrement à l'écoute de son équipe. Ainsi, elle pouvait reprendre sa place de guide et abolir naturellement toute l'influence négative du tyran sur elle. Être conscient du moment présent veut dire *observer si les problèmes ont réellement lieu d'être à un instant précis.*

L'étape suivante consistait à jeter les croyances par-dessus bord afin de construire une nouvelle relation avec son équipe. Lorsque des personnes demandèrent par exemple à Leyla si elle souffrait encore d'un manque de confiance, il lui était crucial de rester complètement ancrée dans le moment présent. En prenant physiquement contact avec son corps et en observant sa respiration, elle devait *consciemment se placer dans son contexte actuel*. Cela, afin d'empêcher le malfaiteur d'emporter le mental dans des souffrances passées et, surtout, afin d'éviter de réactiver des croyances néfastes. **Se placer consciemment dans le contexte actuel équivaut à prendre note de ce qui a réellement lieu dans le moment présent.** Dans une des situations, Leyla est au restaurant avec son amie. Avant de lui répondre, elle prend d'abord note de ce qui a vraiment lieu à cet instant précis : elle se trouve dans un

restaurant, elle est assise en face de son amie, il fait beau, elle entend les gens parler, etc. La deuxième chose à faire est de se demander s'il y a quoi que ce soit dans ce moment présent qui engendre un manque de confiance. Bien sûr, la réponse est non. Mais la plupart des gens ne savent pas aider leur mental et le soumettent à des mémoires qui étaient terriblement pénibles pour lui et qui lui font revivre inlassablement des souffrances auxquelles rien ne peut être changé. À cet instant, ils ne savent pas qu'ils se sont fait piéger par le tyran, qui réactualise des blessures du passé.

La réponse que Leyla rendit à son amie était : « Le manque de confiance ? Je l'ai peut-être connu dans le passé, mais à quoi bon se souvenir de quelque chose qui n'est ni constructif ni d'actualité ? Maintenant, je ne manque absolument pas de confiance. » Observez-vous l'importance de fixer l'attention du mental sur ce qui a *réellement* lieu dans le moment présent ? Comme dans mon exemple concernant Michael, je passais énormément de temps le soir à m'imaginer en train de lui dire des choses, sans être attentive à ce que je faisais dans l'instant présent. Me rappeler que je me sentais impuissante face à lui n'était certainement pas une solution ! Vous dire que vous manquez de confiance, que vous n'arriverez jamais à atteindre vos objectifs, ou encore croire que vous êtes voué à vivre dans la précarité ne vous permettra jamais de trouver votre *solution immédiate*.

Revenons à votre liste d'objectifs. Vous avez fait l'exercice de la feuille blanche en observant ce qui vous empêchait d'avoir une relation harmonieuse avec une personne précise. Le but de l'exercice est de prendre conscience à quel point vous investissez parfois votre énergie à *imaginer* comment rectifier une situation, au lieu d'apporter une *solution concrète dans le moment présent,* c'est-à-dire lorsque vous êtes réellement dans la situation. Si vous êtes en train de faire quelque chose et que la voix du tyran s'immisce

sournoisement dans votre paysage mental, je vous suggère vivement de vous poser les questions suivantes :

- « Est-il constructif pour moi de placer maintenant mon énergie à repenser à ce qui ne va pas avec telle personne ? Cet instant présent me permet-il concrètement de résoudre mon problème ? »

Si cette personne n'est pas réellement devant vous ou si vous n'êtes pas dans la situation, il ne vous sert à rien de mettre votre énergie dans des hypothèses mentales. Bien au contraire, vous devriez rester ancré dans ce moment présent, en profiter pleinement et faire quelque chose qui fait du bien tant à vous-même qu'à votre équipe ! Demandez l'avis à votre mental. S'il vous dit qu'il ne peut aller se coucher à cause d'un problème, faites tout votre possible pour le résoudre. Il a continuellement besoin de vous et s'il sait qu'il peut compter sur vous, votre relation avec lui sera d'autant plus harmonieuse. « Demander de l'aide à mon mental ? » vous interrogez-vous. Oui, j'ai conscience que la plupart des approches de bien-être vous invitent à faire le contraire. Règle générale, elles vous recommandent plutôt de mettre votre mental en sourdine, mais cela ne lui permettra jamais de guérir. Habituellement, cela aboutit à une agitation mentale extrême ! N'oubliez pas que votre équipe possède une énergie commune. Lorsque votre mental est obligé de s'agiter parce que vous ne l'écoutez pas et ne l'aidez pas, votre corps et votre système émotionnel perdent de l'énergie. Par conséquent, quand votre mental vous recommande de faire quelque chose maintenant, faites-lui confiance et mettez ses conseils en application. La peur pointe son nez ? Parfait ! car vous savez comment agir maintenant. Alors, s'il s'agit d'un non-dit et que votre mental vous invite à résoudre ce problème maintenant, prenez votre téléphone et transmettez les ressentis de votre équipe dans un non-jugement absolu (Révélation 9). Ne reportez pas au

lendemain, car vous ne savez pas s'il y en aura un ! Si la personne que vous venez de contacter n'a pas envie de collaborer, si elle ne vous écoute pas ou si elle réagit de manière blessante, *ce n'est pas de votre faute* ! Ça *lui appartient et sa réaction a une bonne raison d'être, même si vous n'arrivez peut-être pas à la comprendre !* L'important, c'est d'écouter votre équipe, de la respecter et de vous réaliser !

Au lieu de vouloir être, soyez tout simplement !

La limite entre *croire* et être paraît parfois minime, mais il existe un réel écart entre ces deux aspects. D'où découle une croyance ? D'une information ou d'une expérience vécue. Une seule expérience ou information suffit pour que votre mental la transforme en une croyance. Ce sont les croyances du malfaiteur qui sont à la racine de toutes vos peurs. Après avoir vécu une vie de couple malheureuse, il est tout à fait normal d'être réticent à l'idée de s'engager une nouvelle fois, n'est-ce pas ? Pourtant, l'expérience vécue est passée et *elle n'a strictement aucun lien avec votre nouvelle situation de vie, sauf si vous permettez à* Peur de ne pas être aimé *de reprojeter de vieux problèmes sur celle-ci.* Ce tyran réactualise alors une « vieille blessure », et cela, parfois à vie. Si nous prenons l'exemple d'une femme qui rencontre chaque fois des hommes ayant le même « profil », nous parlons alors d'un « schéma répétitif ». Mais ce schéma peut uniquement être provoqué si cette femme observe sa nouvelle rencontre à travers les yeux du tyran, donc à partir des difficultés du passé. Imaginez qu'elle ait profondément souffert lors de sa dernière rupture parce que son ex-partenaire l'a quittée du jour au lendemain. Que fait un mental déséquilibré ? Il maintient qu'il faut analyser les raisons qui ont causé cette séparation, afin d'éviter un échec ultérieur. Puis, un jour, cette femme rencontre un nouvel homme. Si elle permet au manipulateur de continuer ses recherches quant aux *causes hypothétiques* de

sa dernière rupture, elle va sans cesse réactualiser un problème de couple ! **N'oubliez pas :** dès que vous repensez à votre passé, ses images sont réactualisées *dans le moment présent* ! Lorsqu'elle discutera avec ses amis, elle aura tendance à avoir ce discours : « J'ai rencontré un homme et j'avoue qu'il me plaît vraiment. Il a de l'humour, une situation stable, *mais j'ai peur de revivre un autre échec !* » Il est pourtant d'une logique implacable que cette femme ne pourra JAMAIS comprendre les réelles causes ayant engendré la perte de son ex-partenaire ! « Sauf si elle lui demande pour quelles raisons il l'a quittée », me direz-vous. Admettons qu'elle ait discuté avec son partenaire des causes de la rupture. Peut-être qu'il lui aurait dit : « Tu passais beaucoup de temps à ton travail et on ne partageait plus beaucoup de choses ensemble. En outre, nous n'avions plus aucune relation sexuelle. Et puisque tu ne voulais pas avoir d'enfants, je ne voyais plus aucun sens à notre vie de couple. Tu n'aimais pas non plus danser, alors que c'était ma passion ! » Croyez-vous sincèrement que ces commentaires pourraient l'aider à comprendre les causes et pensez-vous que grâce à cela elle pourra se libérer de sa souffrance ? Le mental de cette femme, qui est accablée par la peur d'être rejetée une nouvelle fois, qui s'est remise en question et qui souffre fort probablement d'un grand manque de confiance à cet instant, intégrera inconsciemment toutes ces informations. Il va *créer de nouvelles croyances* ! Après les arguments exposés par son partenaire, son tyran, *Peur de ne pas être aimé,* lui dira : « Pour être aimée et pour éviter une nouvelle rupture, tu devras passer moins de temps au travail, partager beaucoup plus de choses avec ton partenaire, avoir des relations sexuelles régulières, vouloir des enfants, et aimer danser ! » Ce ne sont que des exemples, mais j'aimerais que vous preniez profondément conscience que dans le cas d'un mental déséquilibré, il y aura deux risques considérables auxquels cette femme sera confrontée :

1. *L'oubli de soi.* Cette femme risque de ne plus savoir ce qui est bon pour elle et son équipe dans sa vie de couple et elle oubliera progressivement ce qui lui correspond vraiment !
2. *La création de nouvelles croyances.* Le tyran aime instaurer des « règles », qu'il désigne prétentieusement comme « la vérité pour tout le monde » ! Il lui fera croire que tous les hommes aspirent aux qualités énumérées par son ex-partenaire. De façon totalement inconsciente, un modèle de base sur ce qu'est une vie de couple harmonieuse sera établi. Cette femme oubliera surtout qu'elle est unique au monde et que, de ce fait, chaque personne a ses propres besoins, mais également que chaque vie de couple se vit inévitablement de manière différente !

Je ne suis pas en train de vous demander d'éviter la communication. Bien au contraire, je vous invite à communiquer ! Mais n'oubliez jamais une chose : tout ce que l'autre dit a uniquement trait à ses propres besoins. Il s'agit donc d'arguments hautement personnels qui ne vous appartiennent nullement ! Ce n'est pas parce que l'autre vous perçoit d'une certaine manière que vous êtes ce qu'il croit que vous êtes ! Mais allons à l'essentiel. À votre avis, que devrait faire cette femme, qui a tellement peur de revivre un drame relationnel, pour pouvoir revivre une relation de couple harmonieuse ? Veuillez mentionner trois possibilités :

1.
2.
3.

Nous revenons inlassablement à l'accueil de ce qui est ! L'unique chemin menant à la guérison de toute blessure et, par conséquent, à l'annihilation du problème, réside dans l'accueil. Cela sous-entend bien sûr un dialogue constructif avec le mental ! Cette femme devra passer beaucoup de temps

avec lui, mais aussi avec le système émotionnel. Par suite des blessures qu'elle a vécues, la peur s'est manifestée à plusieurs reprises. Souvenez-vous que l'être humain adulte ne porte que très rarement son attention sur ses émotions et encore moins lorsqu'il s'agit de la peur ! Cette femme sera obligée de donner le droit à la peur d'exister pour que celle-ci puisse être accueillie. Dès lors, elle n'aura plus peur de faire de nouvelles rencontres, mais elle n'aura surtout plus peur d'être à l'écoute de soi et de son équipe. Pour vous donner un dernier exemple de ce qu'est l'accueil, imaginez que vous ayez perdu un être cher. Vous pouvez passer des années à ressasser les causes de son décès, mais cela ne vous aidera pas à retrouver votre bien-être ! Même si vous saviez pourquoi et de quelle manière cet être cher a quitté son équipe corps-mental-émotion, vous seriez incapable d'accueillir votre tristesse ! Pour un mental désordonné, la compréhension est indispensable et elle prévaut sur toute autre chose ! Dans un premier temps (et pourvu qu'il soit court !), il n'y a pas de mal à vouloir comprendre, mais il est malsain de figer votre mental dans d'interminables « pourquoi » ! Alors, quelle solution proposeriez-vous à cette femme ? Si elle veut avoir une discussion constructive avec son ex-partenaire, il est indispensable qu'elle lui transmette ce que ses émotions et son mental ont besoin d'exprimer ! Concrètement, cela se passerait de la manière suivante :

Son ex-partenaire lui dit : « Tu passais beaucoup de temps à ton travail et on ne partageait plus beaucoup de choses ensemble. » Elle lui répond : « J'entends ce que tu me dis et cela me rend triste. » Il poursuit : « En outre, nous n'avions plus aucune relation sexuelle. Et puisque tu ne voulais pas avoir d'enfants, je ne voyais plus aucun sens à notre vie de couple. » La femme réplique par : « Je ne savais pas que cela t'affligeait à ce point et cela me fait peur. » Il termine : « Tu n'aimais pas non plus danser, alors que

c'était ma passion. » Elle ajoute : « J'observe que je n'ai pas les mêmes passions que toi et je suis en colère. »

Si elle relate certains évènements dont elle n'a pas eu l'occasion de parler auparavant, elle le fera de la manière suivante : « Je voulais te dire que j'étais très triste lorsque tu m'as présentée à ta mère comme étant la future maman de tes enfants. Je me suis sentie obligée d'avoir des enfants et cela m'a mise en colère. J'étais en colère chaque fois que je rentrais du travail et que c'était à moi de préparer le souper. J'avais peur de te perdre, car je n'avais ni l'énergie ni l'envie de faire l'amour avec toi. »

Pouvez-vous observer qu'il n'y a aucun refoulement émotionnel chez cette femme ? Elle n'essaie pas de se justifier et elle évite surtout de juger l'autre en lui renvoyant des phrases du genre : « Mais toi aussi… ! » Oui, je sais à quel point il peut être difficile de ne pas accuser l'autre dans certaines circonstances, mais ce n'est pas en essayant de culpabiliser l'autre que vous vous sentirez mieux et vous n'accéderez jamais à votre *solution immédiate* de cette façon ! Il n'y a que le tyran qui veut s'amuser au jeu de pouvoir « J'ai raison et tu as tort ! ». Puisque chaque personne est unique et qu'elle ne peut être comparée à qui que ce soit d'autre, ce jeu malsain tombe promptement à l'eau. C'est comme regarder un tableau et dire : « Il est magnifique ! » Peut-être qu'il vous plaît, mais cela ne fera pas de lui un « beau tableau » pour tout le monde ! Voyez-vous, la magnificence de l'être humain réside justement dans sa différence et non pas dans sa ressemblance !

Prenez profondément conscience que votre vécu peut tout aussi bien vous aider à avancer qu'à anéantir votre existence en vous figeant dans vos problèmes ! Pourquoi la plupart des humains ont-ils tellement tendance à maintenir leur passé, glorieux ou malheureux, dans leur mémoire active ?

Vous remémorer votre vécu vous aide-t-il vraiment à vivre aujourd'hui ? Avez-vous besoin de vous souvenir de certains évènements difficiles pour goûter votre bonheur actuel ? Vous vous dites peut-être : « Avant, ma vie frôlait la catastrophe, mais aujourd'hui tout va mieux ! » Cela sous-entend-il que vous avez évolué depuis ? « L'évolution » est un terme surutilisé par la plupart des adultes. Un patient m'a dit un jour : « J'ai beaucoup évolué depuis cet incident tragique ! »

On ne fait pas du neuf avec du vieux. Il existe autant de nouveaux commencements que de moments présents dans une vie. Chaque personne a un *Potentiel de transformation* qui lui confère le plus puissant des pouvoirs : *la capacité de commencer dans l'ici et le maintenant*. Il ne s'agit pas de *re*commencer, puisque toute répétition ramène inévitablement un passé révolu et non rectifiable. Vous avez la capacité de changer radicalement la manière de vous percevoir, de percevoir votre vie et les autres.

« Alors, vous êtes-vous réellement libéré de cet incident tragique ? » lui demandai-je.

Hésitant, il répondit : « Oui, en partie. »

« Dans l'absolu, il n'existe qu'un oui radical ou un non radical. Si je vous demande comment vous vous sentez à cet instant, vous répondez soit par "bien", soit par "pas bien", n'est-ce pas ? Si vous appliquez cette question à ce moment précis de votre existence, sans aucunement aller chercher la réponse dans votre passé ou dans un futur imaginaire, vous ne pouvez que conclure que tout va parfaitement bien ! Vous êtes ici, devant moi, dans cette salle de consultation. Il pleut et vous entendez le ruissellement de la pluie. Qu'est-ce qui ne pourrait pas aller dans "l'ici et le maintenant" ? "Ça va" ne veut rien dire ! Ce terme employé à toutes les sauces prouve que votre attention n'est

pas fixée sur votre moment présent et encore moins sur votre équipe. *Soit vous êtes conscient du moment présent, soit vous êtes figé dans la mémoire*. Ce n'est qu'à partir de cet instant précis qu'il vous est possible de transformer votre vie, n'est-ce pas ? **L'action et le moment présent sont les revers d'une même médaille.** Vous pouvez imaginer une vie parfaite ou vous pouvez la vivre réellement ! Mais qu'est-ce que la vie ? La vie n'est pas l'aboutissement d'une chose. Vivre est en soi sa propre fin et elle sert à la collaboration avec votre équipe, mise humblement à votre disposition. Le moment présent n'est jamais gris. Il est entier et authentique, comme vous. Mais peu de gens osent s'y aventurer », continuai-je.

« Pourquoi n'osent-ils pas ? » m'interrogea-t-il.

« Parce qu'ils ont peur de faire leur propre rencontre et, par conséquent, de rencontrer leur équipe. Ils sont terrifiés à l'idée de découvrir qui ils sont réellement. Imaginez qu'en découvrant leur vraie nature et en découvrant leurs propres aspirations, ils se rendent soudainement compte que leur vie actuelle ne correspond aucunement à ce qu'ils désirent au plus profond de leur être. À cet instant crucial, ils ont le choix de prendre le risque d'apporter les modifications appropriées pour que leur nouvelle vie leur corresponde à tous points de vue, ou ils choisissent de rester figés dans leur situation actuelle. Dans l'absolu, c'est choisir entre deux voies : l'*Amour de Soi* ou la *Peur de ne pas être aimé*. *Le temps glisse entre vos doigts et, avec lui, maintes opportunités d'être vous-même !* Il n'est pas difficile d'être soi, car il suffit d'être ! Il ne s'agit pas de s'imaginer être, mais d'être simplement tel que l'on est à chaque instant. Peut-être êtes-vous de bonne humeur maintenant, mais qu'au moment présent suivant vous serez de mauvaise humeur ! Qu'est-ce qu'une mauvaise humeur ? Une résistance par rapport à ce qui est dans votre moment présent ! Mais lorsque vous vous donnez

pleinement le droit d'être de mauvaise humeur, donc d'accueillir l'émotion qui en découle, celle-ci disparaît promptement ! C'est cela l'accomplissement. C'est ainsi que vous accédez instantanément à votre *solution immédiate* ! Une fois cette première tâche accomplie, le reste suit naturellement. La vie est tel un immense miroir qui reflète fidèlement ce que vous êtes réellement et cela découle de la relation que vous entretenez avec vos trois fidèles alliés. Nul besoin de jouer un rôle ; il suffit d'être, simplement ! Ce que vous étiez hier est déjà mort ; ce que vous serez demain ne sera peut-être jamais. Mais ce que vous êtes maintenant ne peut vous être enlevé ! »

Le patient sembla s'évader dans ses pensées. Après un bref instant de silence, il ajouta : « Je vais partager un secret avec vous. J'ai toujours voulu être peintre. »

« Qu'est-ce qui vous empêche concrètement d'être peintre maintenant ? » lui demandai-je.

« Je suis biologiste et j'ai 57 ans », dit-il en souriant.

« Vous ne répondez pas à ma question. »

« C'est pourtant très clair comme réponse ! C'est un peu tard pour changer de voie professionnelle et je n'ai jamais suivi de cours de peinture. Comme vous le disiez tellement bien : le temps m'a glissé entre les doigts et cette opportunité d'être peintre aussi. »

« J'approuverais uniquement si vous étiez mort. Or, ce n'est pas le cas. Vous êtes vivant et votre rêve l'est encore ! Je dis bien "encore", car chez la plupart des adultes, le simple fait d'évoquer le mot "rêve" les fait rire. Mais au fond d'eux-mêmes, rien ne sourit. Bien au contraire, ils se sentent mal à

l'aise parce qu'ils se sont déconnectés de leurs profondes aspirations. "Faire semblant" est un automatisme chez l'adulte. Un enfant en bas âge ne comprendrait pas cette aberration mentale, car il est authentique et fidèle à lui-même ! Un adulte évoque mille et une excuses pour ne pas faire face à ses propres désirs : les enfants, le travail, le/la partenaire, diverses obligations… Tout cela lui prend *son* temps ! Qu'est-ce qui vous empêche concrètement de réorganiser votre vie en fonction de vos rêves ? Existe-t-il un autre facteur que vos croyances mentales, qui vous barrent la route ? Non, puisque vous êtes l'auteur de votre vie, alors écrivez-la ! »

« Cela demanderait du temps, un certain investissement et l'approbation de ma femme. Vous savez, c'est une scientifique affranchie. Si je lui disais que… », mais je lui coupai la parole.

« Ne cherchez pas d'excuses, car il n'y en a point. Tant que vous êtes vivant, vous pouvez réaliser vos rêves. Après, qui sait comment ça se passe, et à quoi bon se préoccuper maintenant de quelque chose qui n'a rien à voir avec votre moment présent ? Ancrez-vous dans "l'ici et le maintenant". » Puis, je me levai d'un bond et j'allai chercher le matériel. Mon patient me regarda perplexe.

« Mais que faites-vous ? Vous ne croyez tout de même pas que je vais peindre maintenant ! J'en suis incapable puisque je n'ai jamais appris à le faire ! »

« *Si c'est ce que vous chérissez au plus profond de votre être, vous n'avez pas besoin d'apprendre, mais fondamentalement besoin de vous mettre en action !* Il suffit d'essayer ! Et ne me dites pas que vous n'avez pas la capacité ni le temps de le faire. Il n'y a strictement rien qui vous empêche de peindre maintenant ! »

Son tableau est toujours chez moi. Il me l'a offert en signe de reconnaissance. Deux ans plus tard, il m'envoya une lettre d'invitation pour l'ouverture de sa galerie de peinture. Une soirée spéciale à thème, qu'il intitula « L'ici et le maintenant », fut organisée. Dans sa lettre il écrit :

« Chère Nassrine, j'ai ouvert les portes à mon propre accomplissement. En effet, il n'y avait rien, à part la voix du tyran, qui m'empêchait de réaliser mon rêve. Je suis toujours vivant et j'en profite pleinement ! »

La solution immédiate : Réappropriez-vous vos rêves !

Nous arrivons au cœur même de cette dernière révélation. Vous avez observé votre corps, votre mental et votre système émotionnel. Maintenant que vous connaissez leur fonctionnement, je souhaite vous conduire **à la source d'où jaillit votre nature profonde.** Celle-ci ne connaît aucune limite et encore moins le doute. Telle une page blanche, elle est libre de toute étiquette mentale. Permettez-moi de vous demander pour quelles raisons vous avez lu ce livre. C'était peut-être dans le but de perdre du poids, d'en finir avec des relations malsaines, peut-être également pour vous libérer de vos dépendances ou encore pour simplement retrouver un total bien-être. Mais tous vos objectifs, peu importe leur nature, ne découlent que d'une seule chose : l'*Amour de Soi*. Il est l'heure de penser à vous et rien qu'à vous, parce que vous êtes sur le point d'écrire votre nouveau livre de vie ! Pour ce faire il faut exclure toute limite, pour la simple et bonne raison qu'il n'y en a pas ! Réveillez-vous et réalisez que vous vivez sur une petite planète bleue, plongée dans l'immensité de l'Univers. Dites-moi où il y a de la place pour des limites ? Afin d'utiliser votre *Potentiel de transformation*, je vous prie de répondre à la première question ci-dessous. Il est impératif que vous ne pensiez *qu'à vous* et il est important de prendre les informations qui vous viennent *spontanément*. Notez au maximum trois idées.

- Si une baguette magique vous permettait maintenant d'accéder à vos rêves, que feriez-vous dans la vie ?

Maintenant, reprenez votre liste des vœux de la Révélation 1 et ajoutez-y tout ce que vous avez envie d'atteindre dans votre vie. À présent, veuillez, pour chaque point, expliquer ce qui vous permettrait concrètement d'accéder à ces objectifs. Écrivez la phrase de la manière suivante :

« Pour accéder à mon objectif de vie, qui est de "…", j'ai besoin de… »

Exemple : Pour accéder à mon objectif de vie, qui est de « devenir acteur », j'ai besoin… :

- d'argent
- d'une formation spécifique
- de m'inscrire à des agences de *casting*
- de déménager à un endroit où je peux trouver des écoles appropriées et me présenter à des auditions
- etc.

Notez tout facteur dont vous avez *concrètement* besoin pour réaliser vos rêves !

L'**étape** suivante consiste donc **à trouver ce qui vous permet d'acquérir ces éléments et d'y ajouter des précisions.** Votre mental d'amour sera ravi de participer à cet exercice, alors invitez-le à le faire avec vous ! Adressez-vous à lui en ces mots : « Cher ami mental, aide-moi s'il te plaît à trouver des informations constructives. Merci ! »

Exemple : Pour accéder à mon objectif de vie, qui est de « devenir acteur »**, j'ai besoin...** :

- d'argent (notez le montant approximatif)
- d'une formation spécifique (notez les résultats de vos recherches)
- de m'inscrire à des agences de *casting* (notez les lieux où des *castings* ont lieu)
- de déménager à un endroit où je peux trouver des écoles appropriées et me présenter à des auditions (notez le lieu ou le pays qui vous convient et qui offre ces opportunités).

Après avoir pris le temps de noter vos objectifs et les précisions inhérentes à ceux-ci, veuillez vous fixer des dates qui correspondent à :

1. La date à laquelle vous aurez au plus tard terminé vos recherches.
   Ne remettez pas à demain ce qui vous tient à cœur aujourd'hui ! Vous êtes dans cette vie pour vous réaliser ! Ne permettez plus au temps de glisser entre vos doigts en emportant avec lui des opportunités uniques !
2. La date à laquelle vous aurez au plus tard transmis votre besoin de vous réaliser à au moins une personne de votre entourage familial ou professionnel.
   Il est important de vous avouer et d'avouer à l'autre ce que vous désirez réellement créer ou faire arriver dans votre vie ! Qui sait ? C'est peut-être justement la personne à laquelle vous avouez votre rêve qui pourra vous mettre en contact avec des gens susceptibles de vous aider !
3. La date à laquelle vous aurez au plus tard mis votre objectif de vie en action.
   La vie terrestre n'est pas éternelle, ne l'oubliez pas ! Mettez vos objectifs en action et collaborez activement avec votre équipe d'amour ! L'ultime but est d'avoir suivi vos profondes aspirations.

4. Ce point est le plus important qui soit ! **C-O-L-L-A-B-O-R-E-Z avec votre équipe d'amour !** Remerciez-la quotidiennement pour tout ce qu'elle vous permet d'expérimenter sur terre et pour tout son soutien ! Demandez de l'aide à votre corps, car sans lui rien ne serait possible dans cette dimension. Demandez de l'aide à votre mental, qui saura vous guider vers des informations constructives et vous mettra en lien direct avec l'intuition. Donnez le droit à vos émotions de se manifester, peu importe leur état d'âme ! Et, surtout, n'oubliez pas de leur dire que vous formez une équipe soudée, emplie d'amour mutuel, et qu'en collaborant ensemble, TOUT EST POSSIBLE !

Je me suis toujours dit ceci **:** *si mon corps physique devait mourir dans peu de temps, dans quoi investirais-je mon énergie aujourd'hui et durant le temps qu'il me reste* **à vivre** *sur terre ?* J'ai connu de nombreuses personnes qui étaient vouées à mourir ou qui vivaient dans des conditions misérables. Celles qui ont réussi à atteindre leurs objectifs étaient indéniablement celles qui avaient transcendé la voix de *Peur de ne pas être aimé* et qui, de ce fait, avaient su construire une solide et harmonieuse relation avec leur équipe d'amour ! Si vous n'avez pas ou plus d'objectifs de vie, c'est peut-être tout simplement parce que vous avez déjà réalisé les « rêves » que vous chérissiez au fond de votre être. Vous seul en connaissez la réponse…

Le *Potentiel de transformation* opère uniquement si vous êtes à l'écoute de vos fidèles amis terrestres corps-mental-émotion. Soyez confiant, restez serein et appliquez en toute circonstance les trois règles d'or d'*Amour de* Soi **:** s'écouter, se respecter et se réaliser. Il n'y a que vous qui puissiez guider votre équipe. Alors, n'attendez rien des autres, car vous ne serez jamais mieux servi que par vous-même !

Je vous souhaite une agréable aventure dans votre nouveau livre de vie !

Le grand départ

« Lorsque je commençai à écrire ce livre, je rêvais de ma vie actuelle. Lorsque je l'eus terminé,
elle s'était concrétisée. »
– N. R.

Mes valises étaient prêtes. Elles contenaient le minimum. Je ne pouvais pas emporter mon passé avec moi puisque je l'avais abandonné depuis fort longtemps. Il avait laissé place à une profonde et inébranlable sérénité. Je me tenais sur le perron et je voyais le sourire de ceux que j'aimais le plus au monde. « Il est l'heure de partir », entendis-je soudainement. Oui, partir et commencer à zéro. Partir et créer ce que j'avais toujours chéri au plus profond de mon être. J'ai toujours su que mes rêves se réaliseraient un jour. Tout n'est qu'une question de temps. *Amour de Soi* me l'avait sans cesse répété, surtout lorsque j'étais au fond du désespoir. Je repensais à une phrase que ma grand-mère décédée m'avait dite quinze ans plus tôt : « Chaque personne a un don : *le don d'être soi*. Mais pour ce faire, tu devras découvrir qui tu es réellement. » À cette époque, j'étais incapable de mesurer l'impact que ces mots auraient sur ma vie. Une vie dans laquelle tout fut promptement balayé. Tous mes points de repère disparurent et avec eux tout ce que je croyais savoir sur moi, afin de permettre à ma réelle identité d'éclore.

« La vie m'a tendu la main, mais, au fond, quelle est donc cette main que j'ai saisie ? » me demanda mon dernier patient.

« C'est notre propre main que nous saisissons et, réciproquement, celle de notre équipe. Une fois que nous apprenons à nous tendre la main et à cheminer avec chaque partie nous composant, rien ne peut plus nous arrêter. À nous de saisir cette main et de créer les changements adéquats pour que notre vie puisse à chaque instant refléter ce que nous sommes réellement. À partir de là, tout le reste suit naturellement. »

C'est en ce merveilleux jour, qui marqua la fin de mon premier livre de vie, que je dis à tous ceux qui étaient présents :

La vie commence le jour où l'on cesse d'avoir peur de ne pas être aimé. Pour moi, c'est tous les jours…

Conclusion

Cher lecteur,

Vous êtes à la fin de votre voyage Nutri-Émotion. Cette aventure vous a permis de prendre conscience du potentiel qui sommeillait en vous et que vous savez maintenant utiliser à bon escient. Vous avez surtout fait la rencontre de votre fidèle ami *Amour de Soi*, unique auteur de tout changement constructif dans votre vie et qui a engendré une solide et harmonieuse relation avec votre équipe terrestre. Permettez-moi de vous féliciter, car je sais combien il est difficile de se libérer de la voix du tyran. Vous avez accompli avec bravoure tous les exercices, qui n'ont pas toujours été faciles à mettre en pratique. Ils vous ont permis d'éliminer tout surpoids qui pesait lourdement sur votre cœur et sur votre corps. Le lien avec votre équipe d'amour s'est restauré, et croyez-moi il n'y a plus rien qui puisse ébranler vos solides fondations. Votre corps, votre mental et vos émotions vont naturellement continuer à se rééquilibrer pour la simple et bonne raison que la Nutri-Émotion est devenue votre nouveau mode de vie. *Amour de Soi* a retrouvé sa place et il vous guidera ainsi que votre équipe jusqu'à son dernier souffle de vie.

Il vous dit :

« Je souhaite *partager cette douce tranquillité, te berçant dans une paix qui devient ta meilleure alliée, maintenant et pour l'éternité. Celle qui t'invite à communier avec la splendeur de ce que tu es, car nulle autre réalité aussi parfaitement présentée ne pourrait la remplacer. Elle te chuchote délicatement à*

l'oreille ce qui fait de toi cette merveille. Une merveille, dont l'essence avait été oubliée dans les méandres du passé, où seule la voix du tyran dominait le moment présent. Ce moment présent, pourtant neutre, t'ouvre ses portes à renaître. Renaître dans l'absence d'un quelconque confinement, où toutes les raisons sont accueillies sans prétentions. Sans aucun jugement, l'humilité fleurit doucement dans chaque partie te composant, jusqu'à ton ultime éclosion. »

Remerciez-vous de tout ce que vous avez fait pour vous et votre équipe d'amour et n'oubliez jamais :

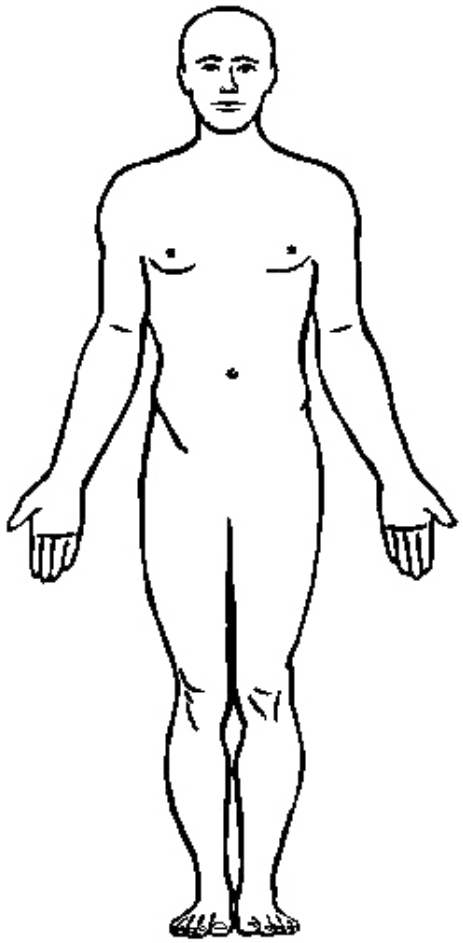
Vous êtes l'auteur de tout changement dans votre vie !

« Dans cette vie, qui est tel un voyage, l'être humain cherche ses réponses inlassablement dans le paysage…
Mais qu'en est-il du voyageur ? »

Avec toute mon affection

Nassrine Reza

Image d'exercice



À propos de l'auteure

Nassrine Reza est née à Zurich en 1982 et y a passé les seize premières années de sa vie. Depuis son enfance elle est dotée d'une sensibilité particulière, qui lui permet de déceler les déséquilibres physiques, psychiques et émotionnels chez l'autre. Cette habileté l'amène naturellement à exercer en qualité d'intuitive médicale. Elle suit diverses formations en médecine alternative et crée en 2002 sa méthode *La Nutri-Emotion*. En soif de connaissances, elle poursuit ses recherches sur les corrélations existantes entre certaines émotions et des parties spécifiques de l'ADN. Suite à son premier livre, Nassrine publie son deuxième livre "Le pouvoir de l'Accueil – renaître en un seul instant" en fevrier 2016. Depuis dix ans, elle accompagne les gens sur leurs chemins de vie et de guérison en offrant des conférences et des séminaires en Suisse et à l'étranger.

Pour de plus amples informations, consultez son site : www.nassrinereza.com

Pour obtenir un catalogue de nos publications ou obtenir plus d'information, vous pouvez consulter notre site web ou nous contacter, à l'adresse suivante :

Ariane Éditions Inc.
1217, avenue Bernard O., office 101, Outremont,
Québec, Canada H2V 1V7
Téléphone: (1) 514-276-2949, Fax.: (1) 514-276-4121
info@editions-ariane.com — www.editions-ariane.com

La Boutique en ligne Ariane Editions
www.editions-ariane.com/boutique

Résumé

Plongez dans l'univers fascinant de la Nutri-Émotion
et transformez votre vie dès maintenant !

Comment accéder à la santé et à l'épanouissement ? La plupart des approches se basent sur la gestion du corps, de la psyché et des émotions. Mais ce contrôle fait de l'ombre à un potentiel inestimable qui sommeille en vous. Je le nomme le pouvoir d'accueil. En utilisant votre **pouvoir d'accueil**, votre corps peut à nouveau rééquilibrer ses fonctions hydriques. L'eau, qui est sa première source d'énergie, doit pouvoir y circuler librement. En accueillant un symptôme physique, vous permettez à chacune des cellules d'avoir accès à l'eau corporelle et donc d'augmenter ses ressources énergétiques pour recréer l'homéostasie. Lorsque vous libérez votre mental de la lutte et du contrôle, vous lui offrez enfin la possibilité de trouver ce qui est juste et bon pour lui. Ainsi, il n'est plus influencé par un système de pensées et de croyances qui lui a été transmis à son insu. Chaque émotion négative peut guérir définitivement dès l'instant où vous lui donnez la

permission d'exister. En accueillant toutes les parties de votre for intérieur, vous êtes à nouveau à l'écoute de ses besoins réels et de ses précieux messages. Ainsi, vous créez une vie qui vous correspond réellement !